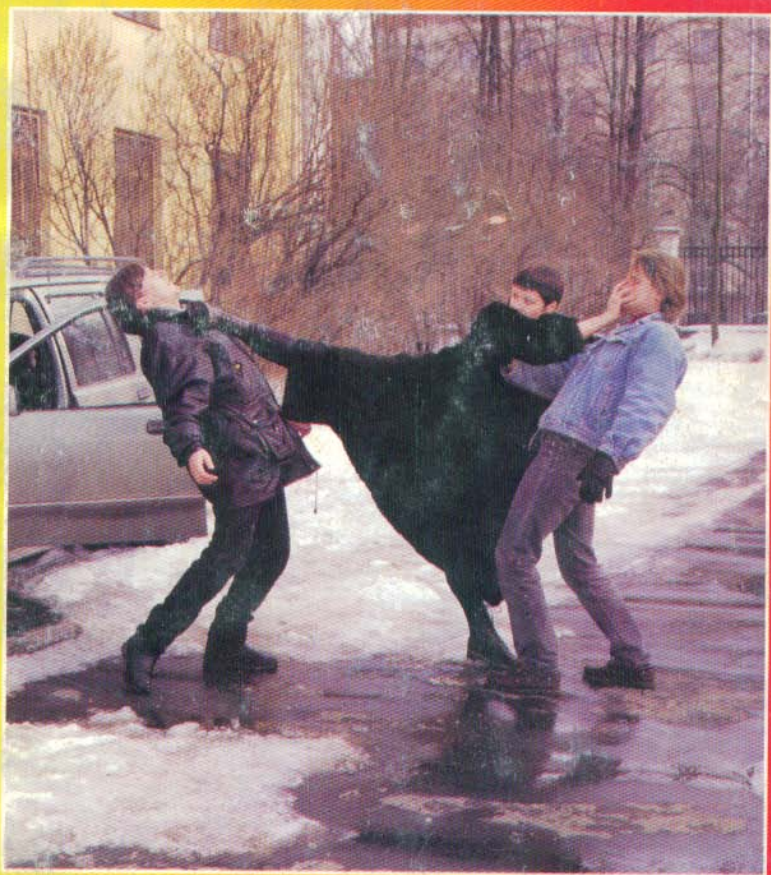


VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

М. Накаяма, Д. Дрэгер

ПРАКТИЧЕСКОЕ КАРАТЭ *для всех*



Базовые элементы практического каратэ
Защита от невооруженного противника
Самозащита для женщин

Накаяма М., Дрэгер Ф. Донн

Н 21 Практическое каратэ для всех / Пер. с англ. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999. — 288 с.: ил. — (Боевые искусства).

ISBN 5-8183-0129-X

Это классическое руководство по самозащите, написанное М. Накаямой при участии Д. Дрэгера, включает три раздела. Первый раздел посвящен базовой технике каратэ применительно к самозащите: рассмотрены основные стойки, перемещения, блоки и удары, дано описание жизненно важных точек. Второй и третий разделы могут использоваться на практике и мужчинами, и женщинами. В этих разделах рассматриваются конкретные примеры освобождения от захватов и защита от ударов в реальных ситуациях.

Издание рассчитано на человека со средними физическими способностями и ограниченным временем и может успешно использоваться для самостоятельных занятий.

ББК 75.715

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 5-8183-0129-X

© Накаяма М., Дрэгер Ф. Донн

© Серия, оформление, перевод.
ФАИР-ПРЕСС, 1999

ОТ РЕДАКЦИИ

«Практическое каратэ для всех» — это классическое руководство по самозащите, написанное такими известными мастерами, как М. Накаяма и Д. Дрэгер. Данное руководство включает приемы, изучение которых реально поможет найти выход из опасных жизненных ситуаций, угрожающих вашей жизни или достоинству при нападении противника, применяющего удары или захваты, невооруженного и вооруженного. Все рассмотренные случаи близки к реальным, примеры сопровождаются рисунками. В данную книгу включены базовые элементы и движения, а также относительно простые случаи защиты для мужчин и для женщин. Если книга тех же авторов, которая называется «Практическое каратэ на улице», включает значительно более сложные ситуации защиты от нескольких нападающих, от вооруженного противника, а также примеры особо сложных случаев самозащиты из положения сидя, стоя, лежа, при ограниченном свободном пространстве и на скользкой земле, то данное руководство дает элементарную базу, на которой зиждется все каратэ. Изучив необходимую технику, тренируясь понемногу, но ежедневно, вы сможете достигнуть хороших результатов и при необходимости перейти к более сложным задачам и навыкам, изложенным в книге знаменитых авторов — «Практическое каратэ на улице». Не забывайте, что хорошие результаты достигаются только трудом. Но с этой книгой ваша работа будет приятной и не займет много времени. Взамен вы приобретете здоровье и уверенность.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Каратэ — это боевое искусство, разработанное людьми, которым было запрещено использование оружия. Таким образом, оно создавалось как искусство защиты. При высокой степени мастерства для самозащиты достаточно одних рук (что, собственно, и означает слово «каратэ», то есть «пустая рука»). Однако для достижения мастерства требуется строгая дисциплина — как ума, так и тела. Главная цель данной серии из 6 книг — описать упрощенную систему легких для изучения приемов, предназначенных для характерных ситуаций самозащиты без изложения продвинутых техник каратэ, которые требуют многих лет занятий.

Каратэ высоко ценится как вид спорта, как способ самозащиты и система общей физической подготовки. Все более популярным становится каратэ в школах, учреждениях, на предприятиях, в правозащитных органах и вооруженных силах (степень популярности зависит от потребностей). Мы надеемся, что информации, содержащейся в этих книгах, будет более чем достаточно для удовлетворения большого спроса на каратэ как на чисто оборонительную систему.

В заключение можно сказать, что, если читатели книг этой серии постигнут принципы и идеалы каратэ, применяя приемы каратэ с осторожностью и благоразумием, они проявят уважение к этому замечательному искусству.

*Дзэнтаро Косака,
бывший министр иностранных дел Японии
директор Японской ассоциации каратэ*

Первая, самая полная и серьезная книга по каратэ на английском языке, озаглавленная «Каратэ: искусство борьбы "пустая рука"» (авторы: Хидэаки Нисияма и Ричард К. Браун, инструктор и член Японской ассоциации каратэ соответственно), вышла в 1960 году. Она представляла каратэ в трех главных аспектах: как полезное для здоровья физическое искусство, как зрелищный вид спорта и эффективная форма самозащиты. Эта книга считается базовым учебником Японской ассоциации каратэ и служит отличным справочником как для новичков, так и для специалистов. Многие любители каратэ считают, что изучение классического каратэ в современном западном обществе несколько непрактично, главным образом потому, что ограниченное время не дает необходимой интенсивности занятий. Они хотели бы свести понимание каратэ в основном к аспектам самозащиты. С этой единственной обучающей целью и была подготовлена серия «Практическое каратэ», где в упрощенной форме описываются движения, необходимые для самозащиты, которым может научиться любой человек со средними физическими способностями.

Авторы — главный инструктор Японской ассоциации каратэ М. Накаяма и хорошо известный инструктор по боевым искусствам Донн Ф. Дрэгер — вносят в каратэ взвешенный, практичный и функциональный подход, основанный на потребностях западного общества. Эти специализированные книги по каратэ дают полноценные и подробные объяснения практического искусства самозащиты. Все движения выполняются в повседневной одежде и приближены к реальности.

В настоящее время каратэ привлекает внимание всего мира и популяризируется в поразительных масштабах. Я искренне надеюсь, что эта серия книг будет использоваться как полезный справочник для любителей каратэ во всем мире. Кроме того, я надеюсь, что показанные в этой серии книг приемы будут применяться исключительно в случаях крайней необходимости. Пусть благоразумие будет главным принципом их применения.

*Масатомо Токаги,
постоянный директор и глава генерального отдела
Японской ассоциации каратэ*

ОТ АВТОРОВ

Возможно, нет худшей услуги, чем создание у человека ложной уверенности в способности к самозащите. Проявляется ли такая ложная уверенность во время службы в Вооруженных Силах или в повседневной жизни — результат будет одним и тем же (хотя и в различном масштабе)... КАТАСТРОФА!

Нынешний «бум» вокруг каратэ внушил многим «специалистам» серьезное чувство ложной безопасности. Это естественное порождение слабой человеческой психики. Каждый хочет быть способным защитить от опасностей себя и своих близких. И каждый поспешно обращается к любой кажущейся гарантии таких способностей.

Недобросовестные и неквалифицированные самозваные «специалисты» по каратэ ежедневно эксплуатируют эту человеческую слабость и дурачат наивную, ни о чем не подозревающую публику. Это грубое мошенничество, которое основывается на поверхностном изучении таинственных восточных боевых искусств, таких, как каратэ, почти всегда привлекает яркими эпитетами — «суперсокрушительная», «потрясающая тактика» — и гарантирует вам такое мастерство, которое сделает вас «бесстрашными». Многие такие «специалисты», не имея достаточной квалификации, чтобы преподавать столь сложный предмет, как самозащита, особенно если это самозащита для женщин, предлагают краткосрочные курсы, обещающие надежную защиту при любых обстоятельствах каждому, кто заплатит за изучение некоторых секретов Востока. Ложное чувство собственной безопасности, даваемое такими занятиями, не выдерживает проверки в реальных условиях, превращаясь в чувство собственной неполноценности и глубокого разочарования. Прежде чем сделать выбор в пользу какой-нибудь такой «дающей возможность быстро овладеть мастерством» схемы, ее следует тщательно исследовать, ибо настоя-

щее каратэ включает в себя регулярные серьезные тренировки и не может быть «кратким курсом».

С другой стороны, есть и настоящие учителя, которые дают полноценные знания, имеющие глубокие корни в традиционном классическом каратэ. Внимательно выбирайте инструктора, потому что ваша жизнь в его руках. Правильно освоенная техника каратэ на всю жизнь останется для вас незаменимым средством самозащиты. Неправильно освоенная с неквалифицированным учителем техника может довести вас до больницы или до кладбища.

Средний человек связан повседневной жизнью, требующей огромных затрат времени и сил, чтобы заработать на хлеб. Свободное время обычно сводится к минимуму и тратится на занятия, требующие гораздо меньших сил и напряжения, чем классическое каратэ. Однако все более очевидной становится потребность в практической системе самозащиты, рассчитанной на среднего человека, поскольку, как свидетельствуют полицейские картотеки, возрастает число грабежей, убийств и других тяжких преступлений.

В разделе «Базовые элементы практического каратэ» просто и доступно излагаются базовые принципы каратэ. По идее, этот раздел должен предшествовать изучению собственно техники каратэ. Используйте его для отработки приемов каратэ с целью самозащиты. Это потребует некоторых усилий: заниматься надо, хотя бы и недолго, по несколько раз в неделю. Отработка до автоматизма описанных здесь базовых движений создаст прочную основу для развития навыков самозащиты. Однако нет необходимости полностью осваивать базовые движения до перехода к практическому искусству защиты, описанному далее. Вы можете изучать его «по мере продвижения», то есть брать любую ситуацию самозащиты, пользуясь первым разделом книги как справочником по элементам, необходимым для конкретного приема.

В разделах «Защита от одного невооруженного противника (для мужчин)» и «Самозащита для женщин» материал расположен по принципу анализа отдельных конкретных ситуаций, требующих самозащиты. Здесь вы можете легко и просто найти распространенные задачи по самозащите и их решения в виде эффективных ответных действий. Если по первому

разделу вы изучите и отработаете все необходимые базовые элементы каратэ, то вам легко будет изучить ситуации, описанные далее. С другой стороны, после знакомства с конкретными ситуациями вы можете вернуться к первому разделу, чтобы найти в нем движения и упражнения, необходимые для того, чтобы ваши ответные действия были максимально эффективны.

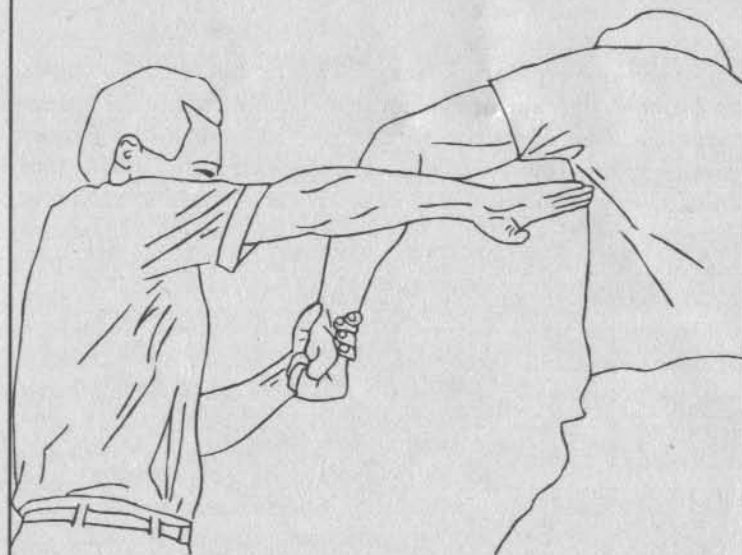
В разделе «Защита от одного невооруженного противника (для мужчин)» рассмотрены эффективные приемы самозащиты от невооруженного противника. Приемы самозащиты для женщин отдельно рассмотрены в данной книге. Женщины в принципе могут использовать приемы каратэ, рекомендуемые для мужчин, однако в большинстве случаев требуются большие или меньшие модификации ответных действий для обеспечения их эффективности. Все базовые элементы, рассмотренные в первом разделе книги, для женщин остаются в силе и обязательно должны отрабатываться, но следует постоянно помнить, что физиологические особенности женского организма и недостаток физической силы сделают многие ответные действия, успешно применяемые мужчинами, неэффективными. Кроме того, необходимо учитывать, что одежда женщин (туфли на каблуках, прилегающие блузки и т. д.) связывает их движения, делая невозможным применение многих эффективных приемов каратэ без их соответствующей модификации.

Мы напоминаем читателю, что даже полное овладение рассматриваемыми здесь приемами не сделает его непобедимым, но, несомненно, подготовит к защите своей жизни и жизни других в случае необходимости. Мы напоминаем также, что чтение с одним-двумя повторениями на практике каждого приема не принесет ощутимых результатов. В любом случае вы должны тренироваться.

Авторы благодарят Японскую ассоциацию каратэ (Токио) за поддержку, сделавшую издание этой книги возможным.

*М. Накаяма и Донн Ф. Дрэггер
Токио, Япония*

БАЗОВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ПРАКТИЧЕСКОГО КАРАТЭ



ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Не допускайте недооценки противника. Всегда исходите из того, что он опасен.
2. Чтобы избежать атаки противника и заставить его принять положение, удобное для вашей контратаки, ключевыми должны быть движения ног, перенос веса тела и повороты корпуса.
3. Для максимального эффекта используйте вращение всего корпуса, а не движения его отдельных частей.
4. Если земля под ногами неровная, ухабистая или скользкая, вы не всегда сможете двигаться так, как хотелось бы. Может оказаться, что перенос веса тела и повороты бедер — это все, что возможно в таком случае. Не слишком увлекайтесь работой ног.
5. В каратэ ваше тело может эффективно действовать, только если оно устойчиво, т. е. когда, нанося удар, вы крепко опираетесь на ноги и находитесь в равновесии.
6. Для максимального эффекта согласовывайте свои блоки и удары по «целевым» участкам тела противника с перемещениями, поворотами и переносом веса.
7. Не противопоставляйте превосходящей силе противника только силу, а старайтесь гармонично уравновесить ее и направить выгодным для себя образом.
8. Старайтесь наносить удары по жизненно важным точкам, а не по крепким участкам тела.
9. После нанесения ударов по уязвимым местам противника не упускайте его из поля зрения, будьте готовы к возможному продолжению атаки.
10. Нанося повреждение противнику, проявляйте благоразумие. Степень повреждения должна соответствовать конкретной ситуации.

Глава 1

ВАШЕ ТАЙНОЕ ОРУЖИЕ: СТОЙКИ И ПОЛОЖЕНИЕ КОРПУСА

Для эффективного применения приемов каратэ очень важны правильные стойки и положение корпуса. Это даст вам возможность быстро передвигаться, чтобы уклониться от противника или сблизиться с ним для проведения эффективной атаки. О стойках и положениях корпуса не следует думать как о неких отдельных принципах; для эффективного каратэ они должны быть гармоничны. Их необходимо совершенствовать как основу эффективных действий. Отрабатывайте стойки и положения как можно чаще. Они должны стать автоматическими и «удобными». Помните: в реальной схватке у вас не будет времени думать о том, какая стойка или положение корпуса лучше. Во время занятий большое зеркало поможет вам сравнить ваше положение с описанным в этой главе.

На тренировках не ограничивайтесь ровной поверхностью, избегая неровной, мокрой или скользкой опоры под ногами. В ситуациях самозащиты не всегда есть идеальная поверхность. Для полноценной тренировки вы должны отрабатывать описанные в этой книге приемы в любых возможных условиях.

К стойкам и положениям относятся следующие важные моменты:

1. Для перехода в стойку каратэ из обычного положения тела, например во время ходьбы или просто из положения стоя, нужна скорость. Тренируйтесь почаще, чтобы сделать это с минимальным усилием.

2. Движение должно исходить от бедер. Никогда не начинайте движение ногами, оставляя свое тело «позади движения».

3. Удерживайте тело в равновесии. Держите бедра на одном уровне, не «заваливайте» корпус.

4. Отрабатывайте как правосторонние, так и левосторонние стойки и положения корпуса. Не развивайте только одну, «любимую» вами сторону.

ИЗМЕНЕНИЕ НАПРАВЛЕНИЯ

Переход в переднюю фронтальную стойку применяется для сближения с противником и блокировки боковых ударов, а также для проведения контратаки вперед. Сделайте шаг вперед, разворачиваясь на левой или правой ноге с выведением второй ноги вперед и в сторону. Расстояние между ногами должно составлять примерно две ширины плеч, а угол между направлением перемещения ноги и направлением движения всего тела — 30°. Задняя нога выпрямлена, колено передней расположено точно над носком, который слегка повернут внутрь. Обе пятки должны стоять на земле. Центр тяжести расположите так, чтобы 60% веса тела приходилось на переднюю ногу.

Возможна также полуразвернутая стойка (здесь не показана).

ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ВПЕРЕД

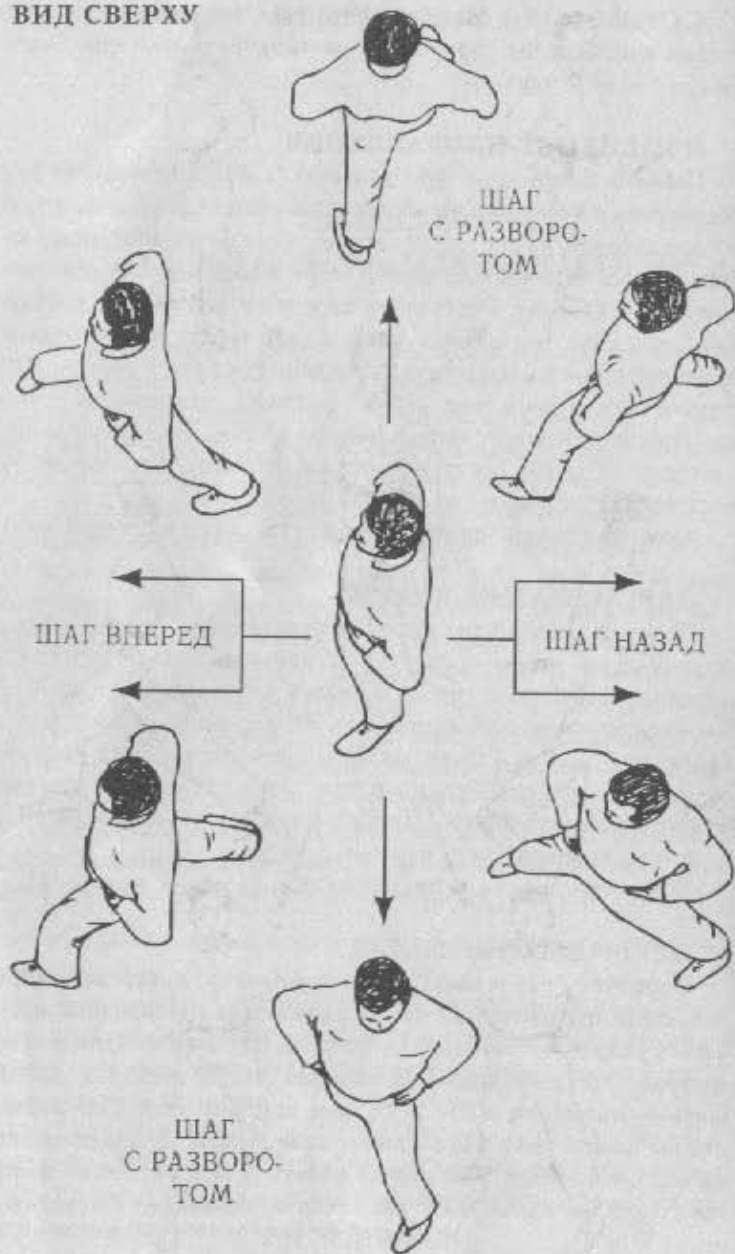
Переход в переднюю фронтальную стойку с шагом вперед применяется, чтобы сблизиться с противником, заблокировать передние и боковые удары, а также контратаковать вперед. Переместите одну ногу вперед и на 30° в сторону, длина шага — примерно в 2 раза больше ширины плеч. Задняя нога выпрямлена, колено передней расположено точно над носком, который немного повернут внутрь. Пятки должны стоять на земле, 60% веса тела приходится на переднюю ногу.

Возможна полуразвернутая стойка (здесь не показана).

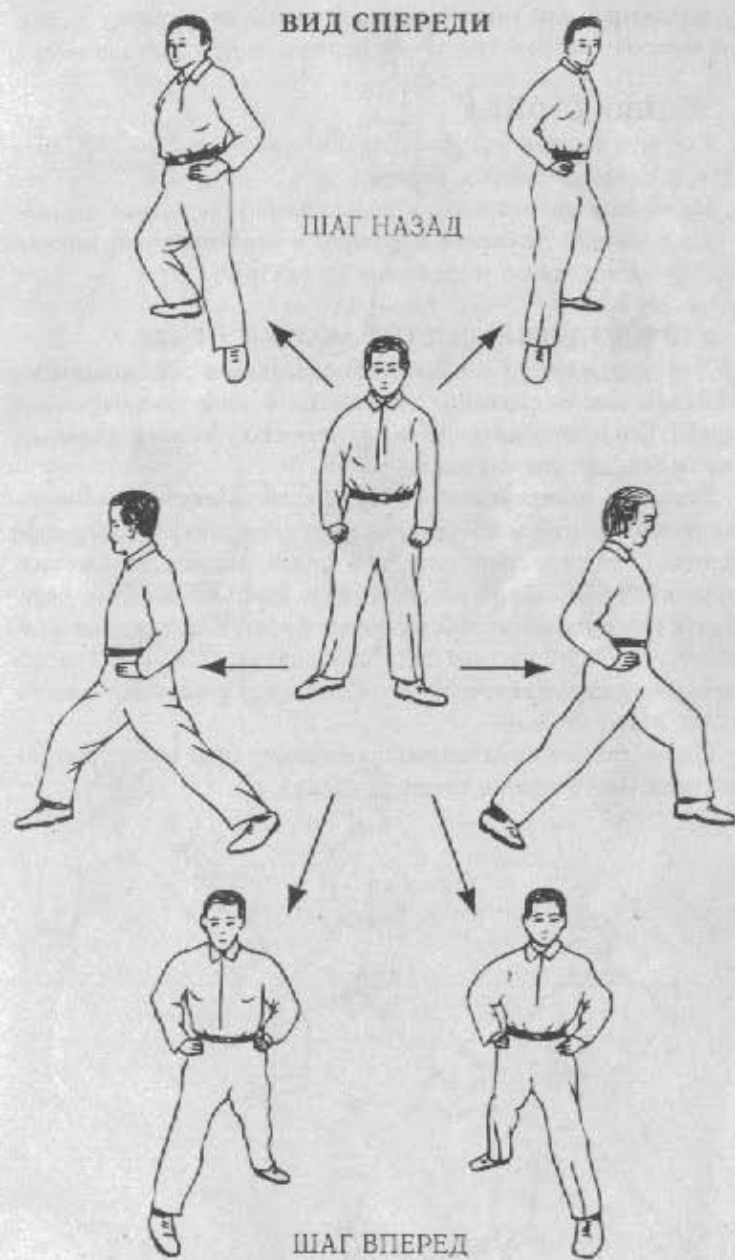
ПЕРЕМЕЩЕНИЕ НАЗАД

Передняя фронтальная или полуразвернутая стойка с отшагом назад применяется, чтобы уклониться от передних и боковых ударов и заблокировать их, а также для проведения контратаки. Отступите одной ногой назад и на 30° в сторону, длина шага — примерно в 2 раза больше ширины плеч. В передней стойке задняя нога выпрямлена, колено передней расположено над носком, который слегка повернут внутрь. Пятки должны стоять на земле, 60% веса тела приходится на переднюю ногу.

ВИД СВЕРХУ



ВИД СПЕРЕДИ



(Передней или задней стойкой называют стойки с основной опорой соответственно на переднюю или заднюю ногу.)

ЗАДНЯЯ СТОЙКА

Согните заднюю ногу и перенесите на нее около 70% веса тела, развернув заднюю ступню.

Возможна фронтальная и полуразвернутая задняя стойка.

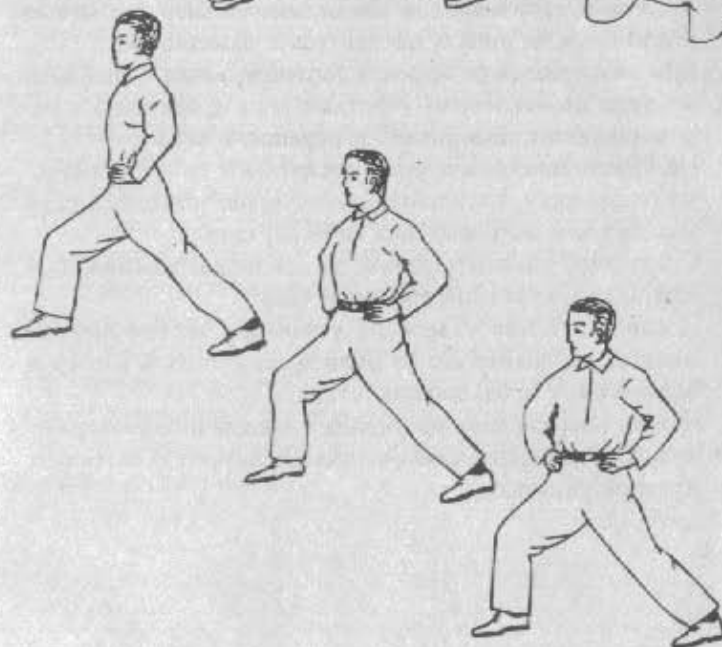
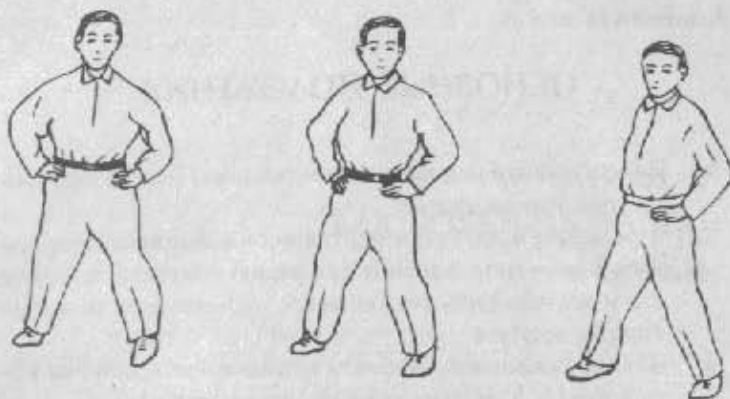
На рисунках показаны переходы в переднюю или заднюю стойку из исходного положения (в центре).

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ОТРАБОТКИ СТОЕК

Это упражнение поможет вам овладеть необходимыми стойками для выполнения описанных в этой книге приемов каратэ. Его надо делать часто, по несколько минут ежедневно или несколько раз в неделю.

Встаньте в переднюю стойку. Держите ступни на месте, напрягите их, чтобы обеспечить прочную основу для передвижения. Поворачивайте корпус в вертикальном положении, удерживая равновесие бедер. За счет поворота корпуса переходите из передней правосторонней фронтальной стойки в переднюю правостороннюю полуразвернутую стойку и обратно. Выполните упражнение 20 раз. Повторите упражнение из левосторонней стойки.

Иллюстрации показывают следующие друг за другом положения (вид спереди, сверху и сбоку).



ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Не допускайте недооценки противника. Всегда исходите из того, что он опасен.
2. Чтобы избежать атаки противника и заставить его принять положение, удобное для вашей контратаки, ключевыми должны быть движения ног, перенос веса тела и повороты корпуса.
3. Для максимального эффекта используйте вращение всего корпуса, а не движения его отдельных частей.
4. Если земля под ногами неровная, ухабистая или скользкая, вы не всегда сможете двигаться так, как хотелось бы. Может оказаться, что перенос веса тела и повороты бедер — это все, что возможно в таком случае. Не слишком увлекайтесь работой ног.
5. В каратэ ваше тело может эффективно действовать, только если оно устойчиво, т. е. когда, нанося удар, вы крепко опираетесь на ноги и находитесь в равновесии.
6. Для максимального эффекта согласовывайте свои блоки и удары по «целевым» участкам тела противника с перемещениями, поворотами и переносом веса.
7. Не противопоставляйте превосходящей силе противника только силу, а старайтесь гармонично уравновесить ее и направить выгодным для себя образом.
8. Старайтесь наносить удары по жизненно важным точкам, а не по крепким участкам тела.
9. После нанесения ударов по уязвимым местам противника не упускайте его из поля зрения, будьте готовы к возможному продолжению атаки.
10. Нанося повреждение противнику, проявляйте благоразумие. Степень повреждения должна соответствовать конкретной ситуации.

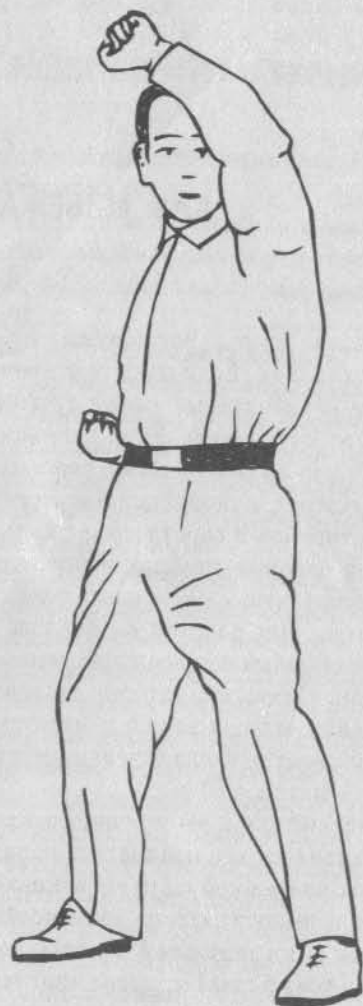
Глава 2

КАК ИЗБЕЖАТЬ УДАРА: БЛОКИ

В реальной схватке прежде всего нужно избежать ударов, уйти от атаки противника. Если удар противника вас достигнет, то даже самые наработанные, самые лучшие приемы каратэ окажутся почти бесполезны. Уход от ударов противника вовсе не означает, что вы останетесь в роли «боксерской груши». Скорее, вы захотите остановить его агрессивные действия. Уход от атаки противника в каратэ может быть разным, но он всегда основан на базовых стойках и положениях корпуса, описанных в первой главе, — ключевых элементах успешного овладения каратэ. Для защиты вы должны уметь перемещаться с помощью обычных и скользящих шагов, поворотов, сочетая эти движения с блоками, которые отклоняют удары противника и открывают его для вашей контратаки.

Применение элементов ухода (стойки, перемещения и блоки) включает пять методов:

1. Точный жесткий блок — причиняет противнику сильную боль, что заставляет его прекратить нападение.
2. Точный блок умеренной силы — изменяет направление силы противника и выводит его из равновесия.
3. Точный блок с последующей контратакой.
4. Чистый уход (без блока) от удара противника с одновременной контратакой подходящим приемом каратэ.
5. Опережающая атака, т. е. удар, достигающий цели раньше удара противника.

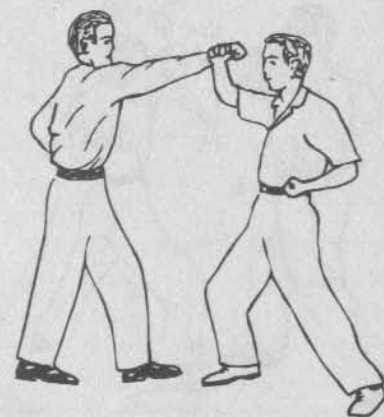
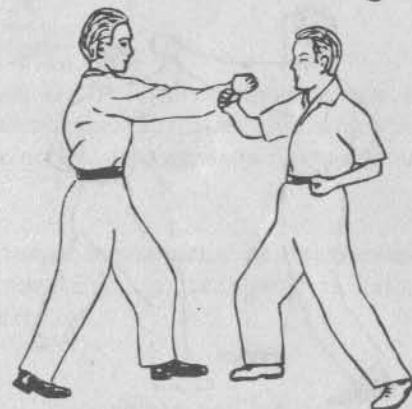
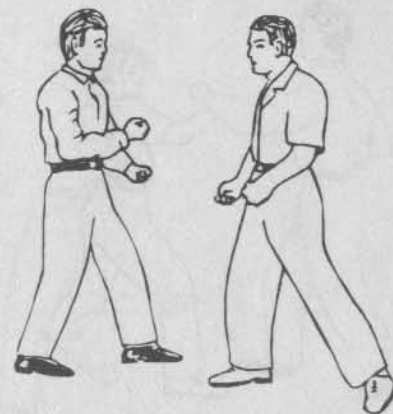


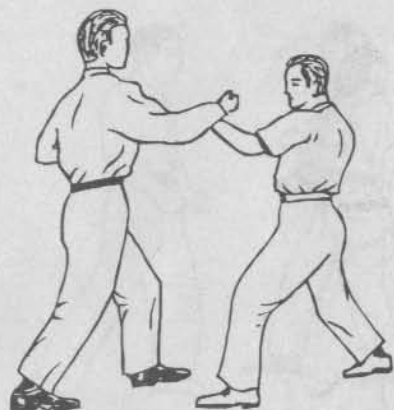
ВЕРХНИЙ БЛОК

Используется от удара на верхнем уровне, должен выполняться в передней фронтальной или полуразвернутой стойке. Для блока можно использовать любую руку.

Выполните верхний блок со стороны передней ноги (которая несет на себе 60% веса тела). Ступни напряжены, пятки

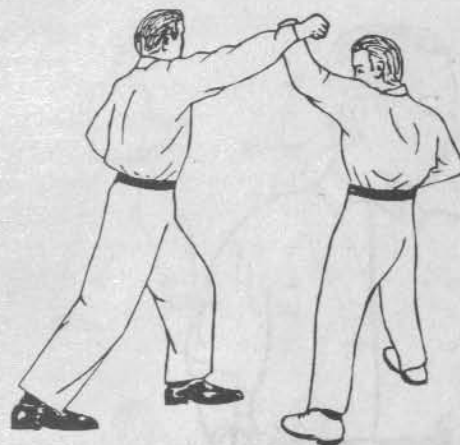
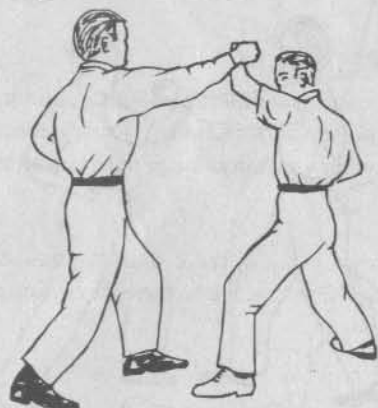
касаются пола. Ведите блокирующую руку вверх и слегка вперед, при этом она должна быть согнута в локте (чуть меньше чем на 90°). Поднимая руку, держите ее близко к телу. Затем, разворачивая руку большим пальцем вниз, сделайте резкое движение вверх, встречая бьющую руку противника в любой точке ниже его локтя. Для контакта используйте жесткую наружную линию предплечья в точке, соответствующей вертикальной оси вашего корпуса.





Заметьте, что локоть должен проходить вдоль вертикальной линии спереди и немного сбоку вашего тела, не поднимаясь выше кисти. Одновременно с блоком плотно сожмите вторую руку в кулак и отведите назад к бедру. Разверните кулак тыльной стороной вниз для последующего контрудара.

При выполнении блока напрягайте грудные мышцы.



Верхний блок можно выполнять с одновременным небольшим шагом в сторону. Такой дополнительный уход необходим, если вы ожидаете, что после удара кулаком противник нанесет удар ногой.

Верхний блок можно также выполнить с одновременным шагом навстречу противнику. Это дает возможность контратаковать с близкого расстояния.

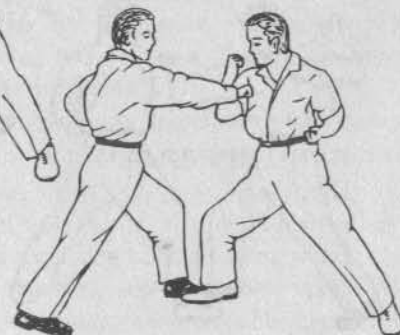
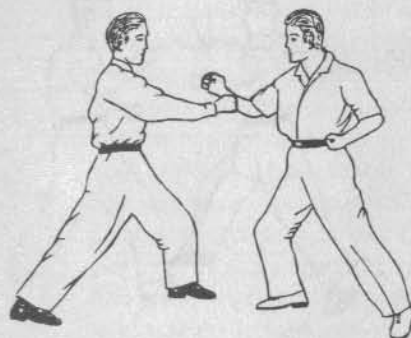




БЛОК ПРЕДПЛЕЧЬЕМ

Применяется от ударов в солнечное сплетение или выше из передней фронтальной или полуразвернутой стойки.

Блок можно выполнять любой рукой, как с внутренней, так и с наружной стороны по отношению к атакующей руке противника. (Наружной стороной называют сторону спины против-



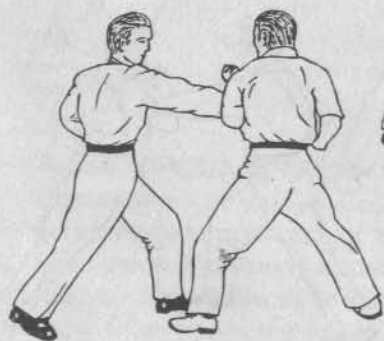
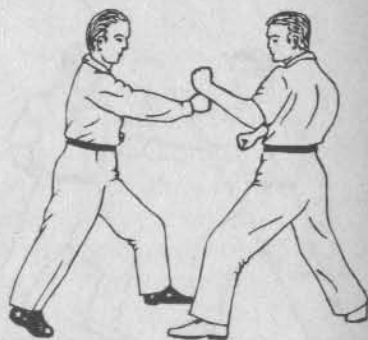
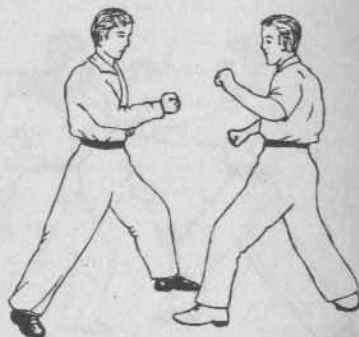
ника, внутренней — сторону его груди. Выполняйте блок предплечьем со стороны стоящей впереди ноги, несущей на себе около 60% веса тела. Ступни напряжены, пятки касаются пола. На иллюстрациях показаны блоки предплечьем с внутренней стороны и с наружной стороны. Они выполняются одинаково. Сделайте рукой полукруговое движение сбоку вперед, держа кулак плотно сжатым, а руку согнутой в локте немного меньше чем на 90°. Блокирующая рука должна ударить руку противника в любом месте ниже локтя. На движении блока разверните руку ладонью к себе. Для контакта исполь-

зуйте наружную твердую часть предплечья, которая должна отбить удар и остановиться по центру вашего корпуса относительно вертикальной оси.

Одновременно с блоком плотно сожмите вторую руку в кулак и отведите назад к бедру. Разверните кулак тыльной стороной вниз для последующего контрудара.

При выполнении блока напрягайте грудные мышцы.

Заметьте, что блок сопровождается скруткой бедер.



Запомните эти

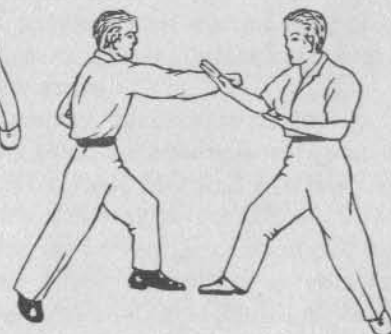
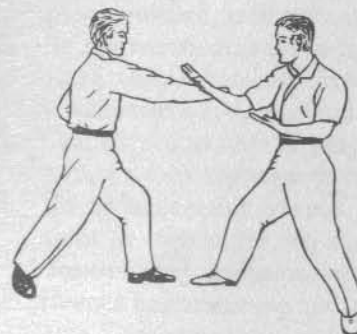
ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Не допускайте недооценки противника. Всегда исходите из того, что он опасен.
2. Чтобы избежать атаки противника и заставить его принять положение, удобное для вашей контратаки, ключевыми должны быть движения ног, перенос веса тела и повороты корпуса.
3. Для максимального эффекта вращайте всем корпусом, а не отдельными его частями.
4. Если земля под ногами неровная, ухабистая или скользкая, вы не всегда сможете двигаться так, как вам этого хотелось бы. Может оказаться, что простой перенос веса тела и повороты бедер — это все, что возможно в таком случае. Не слишком увлекайтесь работой ног.
5. В каратэ ваше тело может эффективно действовать, только если оно устойчиво, т. е. когда, нанося удар, вы крепко опираетесь на ноги и находитесь в равновесии.
6. Для максимального эффекта согласовывайте свои блоки и удары по «целевым» участкам тела противника перемещениями, поворотами и переносами веса тела.
7. Не противопоставляйте превосходящей силе противника только силу, а старайтесь гармонично уравновесить ее и направить выгодным для себя образом.
8. Старайтесь наносить удары по жизненно важным точкам, а не по крепким участкам тела.
9. После нанесения ударов по уязвимым местам противника не упускайте его из поля зрения, будьте готовы к возможному продолжению атаки.
10. Нанося повреждение противнику, проявляйте благоразумие. Степень повреждения должна соответствовать конкретной ситуации.



БЛОК РЕБРОМ ЛАДОНИ

Применяется от ударов в солнечное сплетение или выше из передней или задней полуразвернутой стойки. Блок можно выполнять любой рукой с внутренней или наружной стороны по отношению к атакующей руке противника.



Выполняйте блок ребром ладони со стороны стоящей впереди ноги, которая несет на себе около 30% веса тела. Ступни напряжены, пятки стоят на полу. На рисунке показан блок ребром ладони с наружной стороны. Блокирующая рука начинает движение от противоположного уха, большим пальцем вверх. Пальцы руки сжаты вместе, большой палец согнут и плотно прижат к основанию указательного пальца. Резко ударьте блокирующей рукой по диагонали вниз и вперед (локоть служит осью вращения) по руке противника в любом месте ниже локтя.

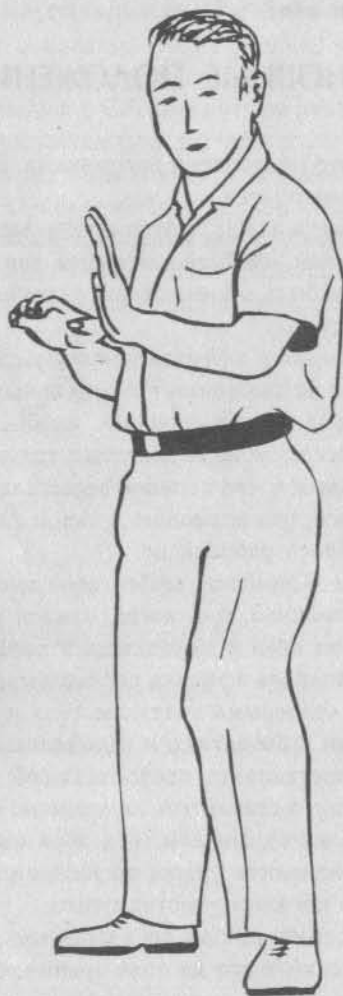
Во время движения поверните руку ладонью вниз. Для контакта используют основание ребра ладони, которое должно отбить удар и остановиться по центру вашего корпуса относительно вертикальной оси. Следите, чтобы рука не сгибалась в запястье и не слишком сильно распрямлялась.

Рубящее движение выполняйте по прямой линии вниз от своего уха к цели. Одновременно с блоком вторая рука, ладонь которой открыта, как и ладонь первой (рука-нож), отводится к туловищу в положение перед грудью, разворачиваясь ладонью вверх. Во время выполнения блока ребром ладони напрягайте грудные мышцы.

Вы уже усвоили это?

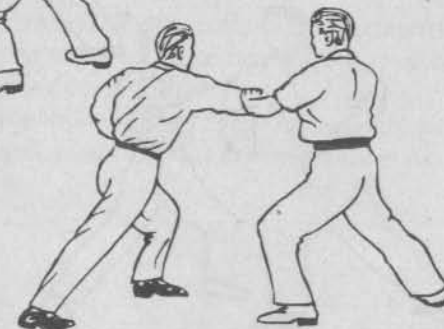
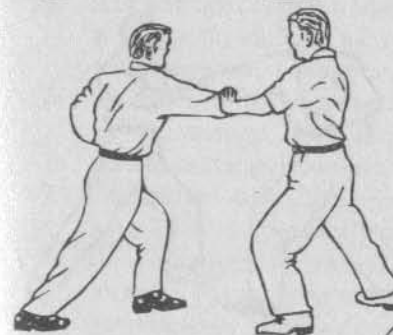
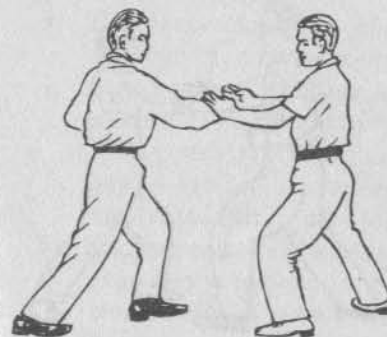
ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Не допускайте недооценки противника. Всегда исходите из того, что он опасен.
2. Чтобы избежать атаки противника и заставить его принять положение, удобное для вашей контратаки, ключевыми должны быть движения ног, перенос веса тела и повороты корпуса.
3. Для максимального эффекта используйте вращение всего корпуса, а не движения его отдельных частей.
4. Если земля под ногами неровная, ухабистая или скользкая, вы не всегда сможете двигаться так, как хотелось бы. Может оказаться, что перенос веса тела и повороты бедер — это все, что возможно в таком случае. Не слишком увлекайтесь работой ног.
5. В каратэ ваше тело может эффективно действовать, только если оно устойчиво, т. е. когда, нанося удар, вы крепко опираетесь на ноги и находитесь в равновесии.
6. Для максимального эффекта согласовывайте свои блоки и удары по «целевым» участкам тела противника с перемещениями, поворотами и переносом веса.
7. Не противопоставляйте превосходящей силе противника только силу, а старайтесь гармонично уравновесить ее и направить выгодным для себя образом.
8. Старайтесь наносить удары по жизненно важным точкам, а не по крепким участкам тела.
9. После нанесения ударов по уязвимым местам противника не упускайте его из поля зрения, будьте готовы к возможному продолжению атаки.
10. Нанося повреждение противнику, проявляйте благоразумие. Степень повреждения должна соответствовать конкретной ситуации.



ПРИХВАТЫВАЮЩИЙ БЛОК

Применяется от удара в солнечное сплетение и выше и служит для выведения противника из равновесия из передней фронтальной или полуразвернутой стойки. Обе руки действуют согласованно; наиболее эффективен блок с наружной стороны по отношению к атакующей руке противника.

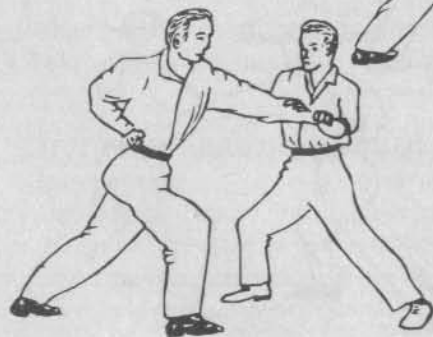
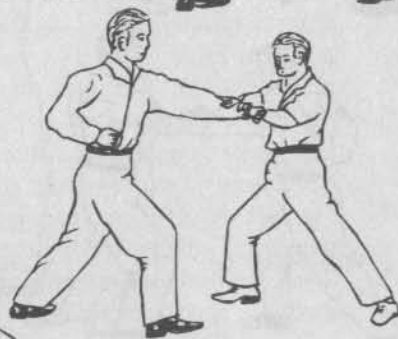
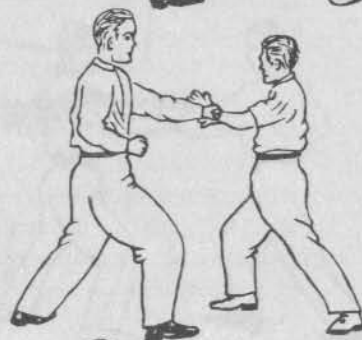
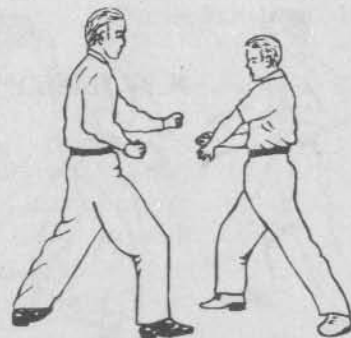


Прихватывающий блок выполняется со стороны передней ноги, которая несет на себе около 60% веса тела. Ступни напряжены, пятки стоят на полу. На иллюстрациях показаны блоки с внешней стороны от двух последовательных ударов противника.

В первом случае дальняя от вас ладонь толкает сбоку ударяющую руку противника чуть ниже локтя, одновременно ближняя ладонь захватывает запястье противника. Это двойное действие толчка и захвата должно выполняться так, чтобы большие пальцы рук были направлены навстречу друг другу. Сра-

зу после прихвата тяните обеими руками руку противника в направлении своей дальней ноги.

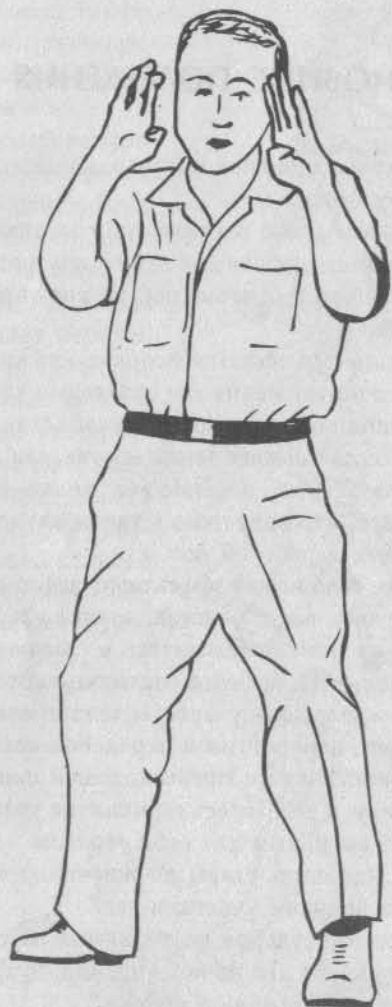
Во втором случае дальней от противника рукой толкают его ударяющую руку в область чуть ниже локтя (большой палец направлен вниз), а ближняя рука накрывает первую, захватывая ударяющую руку противника за запястье (большой палец направлен назад). Сразу после прихвата тяните обеими руками руку противника к своей дальней ноге. Обратите внимание, что тянуть надо с помощью поворота бедер.



Не забывайте:

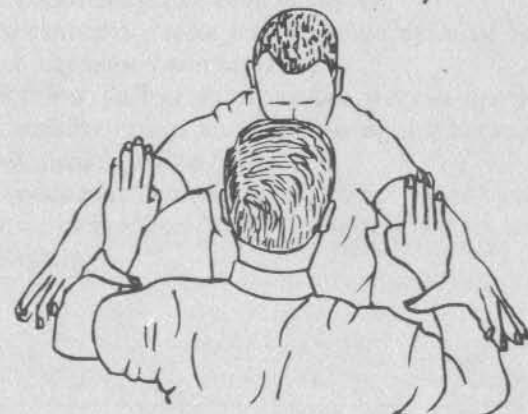
ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Не допускайте недооценки противника. Всегда исходите из того, что он опасен.
2. Чтобы избежать атаки противника и заставить его принять положение, удобное для вашей контратаки, ключевыми должны быть движения ног, перенос веса тела и повороты корпуса.
3. Для максимального эффекта используйте вращение всего корпуса, а не движения его отдельных частей.
4. Если земля под ногами неровная, ухабистая или скользкая, вы не всегда сможете двигаться так, как хотелось бы. Может оказаться, что перенос веса тела и повороты бедер — это все, что возможно в таком случае. Не слишком увлекайтесь работой ног.
5. В каратэ ваше тело может эффективно действовать, только если оно устойчиво, т. е. когда, нанося удар, вы крепко опираетесь на ноги и находитесь в равновесии.
6. Для максимального эффекта согласовывайте свои блоки и удары по «целевым» участкам тела противника с перемещениями, поворотами и переносом веса.
7. Не противопоставляйте превосходящей силе противника только силу, а старайтесь гармонично уравновесить ее и направить выгодным для себя образом.
8. Старайтесь наносить удары по жизненно важным точкам, а не по крепким участкам тела.
9. После нанесения ударов по уязвимым местам противника не упускайте его из поля зрения, будьте готовы к возможному продолжению атаки.
10. Нанося повреждение противнику, проявляйте благоразумие. Степень повреждения должна соответствовать конкретной ситуации.



КЛИНООБРАЗНЫЙ БЛОК

Применяется от атаки на верхнем уровне, когда противник пытается схватить вас обеими руками за воротник или за шею. Этот блок отклоняет в стороны атакующие руки противника, открывая его корпус для быстрой контратаки. Выполняется из передней или задней стойки с прямым положением корпуса. В



этом блоке руки открыты или сжаты в кулаки, ими одновременно ударяют изнутри по атакующим рукам противника.

Клинообразный блок выполняется в устойчивой фронтальной стойке — передней (около 60% веса тела на передней ноге) или задней (около 70% веса тела на задней ноге). Ступни напряжены, пятки стоят на полу. На иллюстрациях показан клинообразный блок, применяемый при попытке удушения. Поднимите обе руки вверх, образовав ими треугольный клин между руками атакующего противника. Руки открыты или сжаты в кулаки. Не разводя ладони, сильно ударьте жесткими наружными краями рук изнутри по рукам противника между его запястьями и локтями.

Остановив руки противника, сразу же вытягивайте свои руки вперед-наружу. При этом ваши руки должны быть согнуты в локтях, а грудные мышцы — напряжены.

В рассматриваемой ситуации от противника можно ожидать удара ногой или коленом. Выполняя клинообразный блок, нужно внимательно следить за противником, чтобы не пропустить удар в пах. Если блок выполнен успешно, то противник теряет равновесие и его удар ногой или коленом будет неэффективным.

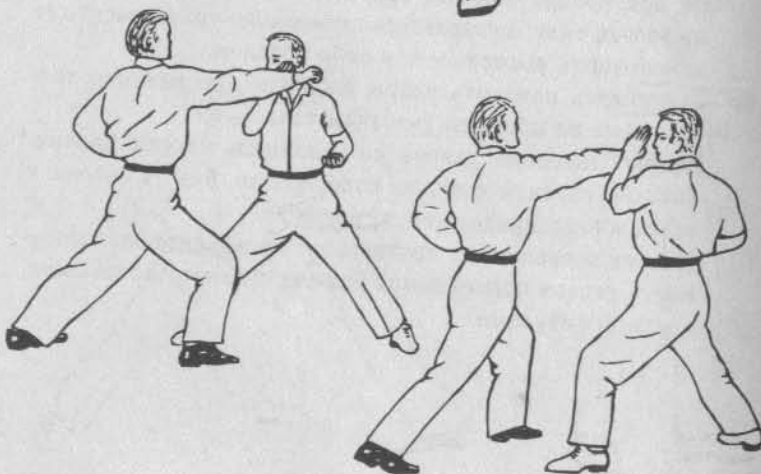
Еще раз обратите внимание на эти

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Не допускайте недооценки противника. Всегда исходите из того, что он опасен.
2. Чтобы избежать атаки противника и заставить его принять положение, удобное для вашей контратаки, ключевыми должны быть движения ног, перенос веса тела и повороты корпуса.
3. Для максимального эффекта используйте вращение всего корпуса, а не движения его отдельных частей.
4. Если земля под ногами неровная, ухабистая или скользкая, вы не всегда сможете двигаться так, как хотелось бы. Может оказаться, что перенос веса тела и повороты бедер — это все, что возможно в таком случае. Не слишком увлекайтесь работой ног.
5. В каратэ ваше тело может эффективно действовать, только если оно устойчиво, т. е. когда, нанося удар, вы крепко опираетесь на ноги и находитесь в равновесии.
6. Для максимального эффекта согласовывайте свои блоки и удары по «целевым» участкам тела противника с перемещениями, поворотами и переносом веса.
7. Не противопоставляйте превосходящей силе противника только силу, а старайтесь гармонично уравновесить ее и направить выгодным для себя образом.
8. Старайтесь наносить удары по жизненно важным точкам, а не по крепким участкам тела.
9. После нанесения ударов по уязвимым местам противника не упускайте его из поля зрения, будьте готовы к возможному продолжению атаки.
10. Нанося повреждение противнику, проявляйте благоразумие. Степень повреждения должна соответствовать конкретной ситуации.

СБИВАЮЩИЙ БЛОК

Применяется от удара по лицу. Удар противника сбивается в сторону за счет удара рукой, при этом создается благоприятная возможность для контрудара. Блок выполняется в передней фронтальной или полуразвернутой стойке любой рукой как с внутренней, так и с наружной стороны по отношению к атакующей руке противника.



Сбивающий блок следует выполнять со стороны стоящей впереди ноги, несущей около 60% веса тела. Ступни напряжены, пятки стоят на полу. На рисунках показан сбивающий блок с внутренней и внешней стороны по отношению к атакующей руке противника. Сделайте маховое движение рукой сбоку по короткой дуге, при этом ладонь открыта, пальцы вместе, большой палец согнут и плотно прижат к основанию указательного пальца. Не разгибая локоть, резко ударьте основанием ладони, запястьем или ребром ладони по ударяющей руке противника в любом месте запястья, отклоняя его удар в направлении к своей дальней ноге. Обратите внимание на сопровождающий сбивающее движение поворот бедер. Одновременно с блоком отведите назад вдоль корпуса другую руку, разворачивая ее ладонью вверх, у бедра сожмите ее в плотный кулак для подготовки к следующему контрудару.

ПРИЖИМАЮЩИЙ БЛОК

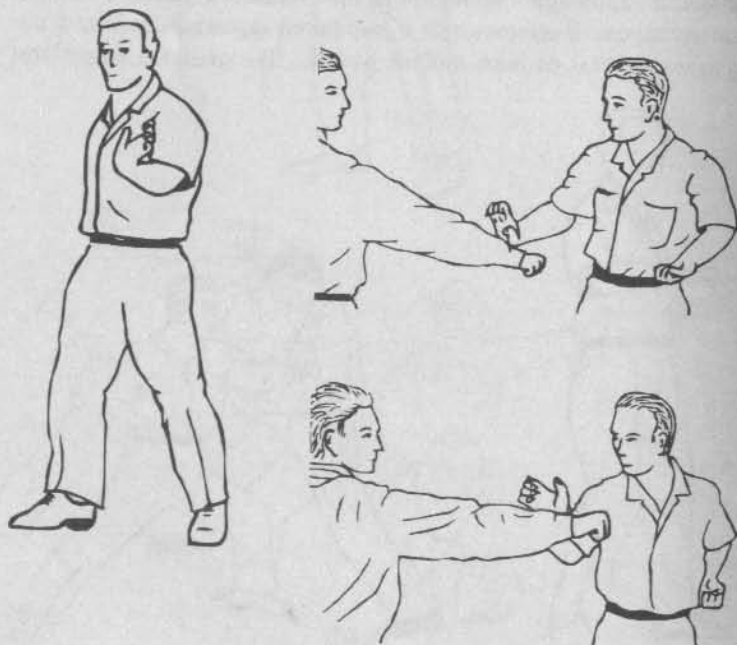
Это блок от удара в пах или в живот за счет удержания на месте ударяющей конечности противника с одновременным контрударом. Выполняется в передней фронтальной или полуразвернутой стойке любой рукой. Движение в основном



направлено вниз и вперед по ударяющей руке противника. Прижимающий блок следует выполнять со стороны стоящей впереди ноги, несущей около 60% веса тела. Ступни напряжены, пятки стоят на полу. Рука согнута в локте чуть больше чем на 90°, ладонь плотно сжата в кулак. Рука с силой выводится вперед и немного вниз, воздействуя на ударяющую руку противника в любом месте от бицепса до запястья. Для контакта используйте внешнюю твердую поверхность запястья и предплечья. Одновременно с давлением отведите другую руку вдоль корпуса, поворачивая ее ладонью вверх, у бедра сожмите в плотный кулак для последующего контрудара. Движение можно усилить за счет поворота бедер. Во время выполнения блока напрягите грудные мышцы.

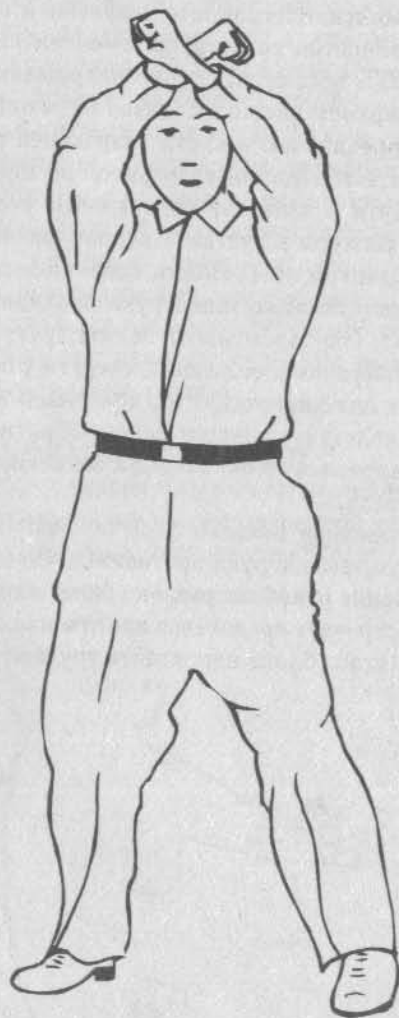
БЛОК ОСНОВАНИЕМ ЛАДОНИ

Применяется от ударов на уровне паха и немного выше из передней фронтальной или полуразвернутой передней стойки любой рукой. Этот блок должен воздействовать только на



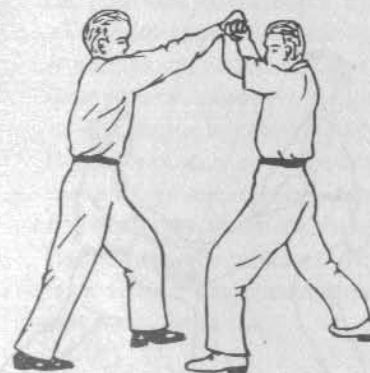
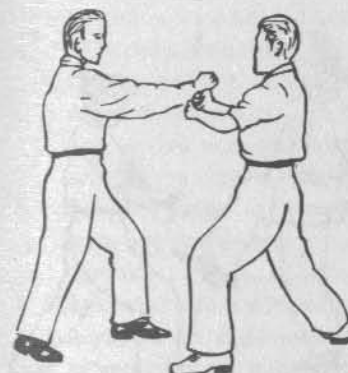
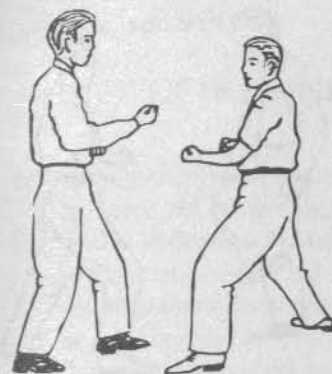
верхнюю или боковую поверхность ударяющей руки противника. Блок выполняется со стороны стоящей впереди ноги, несущей около 60% веса тела. Ступни напряжены, пятки стоят на полу. На верхнем рисунке показан блок основанием ладони сверху по предплечью и кисти ударяющей руки противника. Произведите толчковый удар рукой по прямой вперед-вниз, рука согнута в запястье под прямым углом ладонью вперед, пальцы согнуты в суставах второй фаланги. Используя в качестве ударной поверхности основание ладони, нанесите жесткий удар по атакующей руке противника в любой точке предплечья. Одновременно отведите другую руку назад вдоль корпуса, поворачивая ее ладонью вверх, и у бедра сожмите в плотный кулак для контрудара. Для большей эффективности движения используйте поворот бедер. Обратите внимание, что этот блок направлен точно вперед и заканчивается по вертикальной оси тела.

На нижнем рисунке показан блок основанием ладони по боковой части ударяющей руки противника. Он похож на блок сверху, но движение рукой направлено более или менее параллельно полу и встречает предплечье противника сбоку. Во время выполнения этого блока напрягайте грудные мышцы.



БЛОК СКРЕЩЕННЫМИ РУКАМИ (Х-ОБРАЗНЫЙ БЛОК)

Применяется от ударов в голову или в область живота и паха из передней фронтальной или полуразвернутой стойки. Согласованно используются обе руки. Этот блок может быть направлен вверх или вниз.



Блок скрещенными руками выполняется из крепкой стойки, где около 60% веса приходится на переднюю ногу. Ступни напряжены, пятки стоят на полу. На иллюстрациях показан блок вверх от удара по лицу. Сделайте толчковое движение обеими руками (обычно левая рука — перед правой, если вы правша) вперед-вверх по прямой линии, кулаки плотно сжаты. Направьте руки на нижнюю часть бьющей руки противника в любую точку возле запястья, подхватывая его руку своими скрещенными руками. Продолжайте отводящее движение вверх, но не выше уровня макушки своей головы. Обратите внимание, что блок скре-

шенными руками выполняется примерно в 30 см от головы, а локти не выступают за боковые линии корпуса. Справа на иллюстрациях показан блок вниз от удара ногой в пах или в область живота. Сделайте толчковое движение обеими руками (обычно у правши правая рука находится поверх левой) вперед-вниз по прямой линии, кисти плотно сжаты в кулаки. Блок направлен на верхнюю сторону ударяющей ноги противника в любой точке голени, нога зажимается между вашими скрещенными руками. Обратите внимание, что блок завершается на расстоянии около 30 см от средней части корпуса, а верхняя часть корпуса при этом не наклоняется вперед. Локти не выступают за боковые границы тела. Во время выполнения блока напрягайте грудные мышцы.



Помните про эти

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Не допускайте недооценки противника. Всегда исходите из того, что он опасен.
2. Чтобы избежать атаки противника и заставить его принять положение, удобное для вашей контратаки, ключевыми должны быть движения ног, перенос веса тела и повороты корпуса.
3. Для максимального эффекта используйте вращение всего корпуса, а не движения его отдельных частей.
4. Если земля под ногами неровная, ухабистая или скользкая, вы не всегда сможете двигаться так, как хотелось бы. Может оказаться, что перенос веса тела и повороты бедер — это все, что возможно в таком случае. Не слишком увлекайтесь работой ног.
5. В каратэ ваше тело может эффективно действовать, только если оно устойчиво, т. е. когда, нанося удар, вы крепко опираетесь на ноги и находитесь в равновесии.
6. Для максимального эффекта согласовывайте свои блоки и удары по «целевым» участкам тела противника с перемещениями, поворотами и переносом веса.
7. Не противопоставляйте превосходящей силе противника только силу, а старайтесь гармонично уравновесить ее и направить выгодным для себя образом.
8. Старайтесь наносить удары по жизненно важным точкам, а не по крепким участкам тела.
9. После нанесения ударов по уязвимым местам противника не упускайте его из поля зрения, будьте готовы к возможному продолжению атаки.
10. Нанося повреждение противнику, проявляйте благоразумие. Степень повреждения должна соответствовать конкретной ситуации.

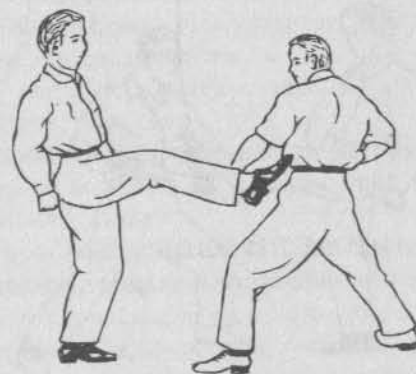


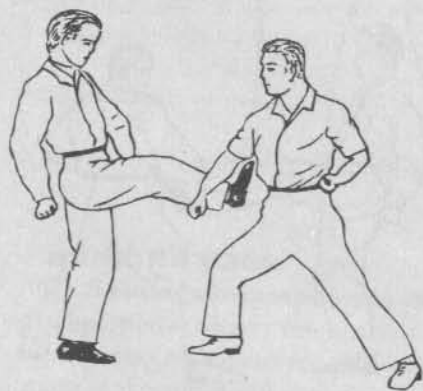
НИЖНИЙ БЛОК

Применяется от удара в пах или в живот, останавливает удар противника или изменяет его направление, создавая благоприятную возможность для контрудара. Выполняется из передней фронтальной или полуразвернутой стойки любой рукой с внешней или внутренней стороны по отношению к атакующей конечности противника.

Этот блок особенно эффективен от ударов ногами, хотя его применение этим не ограничивается.

Нижний блок выполняется со стороны стоящей впереди ноги, которая несет около 60% веса тела. Ступни напряжены, пятки стоят на полу. Блокирующая рука сгибается вдоль корпуса так, что кулак оказывается у противоположного уха (ладонью вверх). Другая рука, сжатая в крепкий кулак, удерживается перед корпусом. Резко опустите кулак блокирующей руки по диагонали вниз, разворачивая его тыльной стороной от себя.





Жестко встретьте удар в любой части ноги противника, например на внутренней стороне лодыжки или в области голени, используя в качестве ударной поверхности наружную часть предплечья около запястья. Одновременно другая рука отводится назад вдоль корпуса, разворачиваясь ладонью вверх, у бедра она сжимается в плотный кулак для последующего контрудара. Во время выполнения блока напрягайте грудные мышцы. Нижний блок с наружной стороны выполняется так же, как блок с внутренней стороны. Во время выполнения блока напрягайте грудные мышцы.

И еще раз напоминаем:

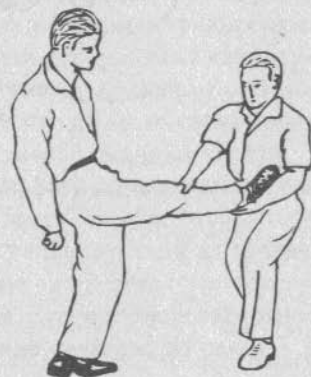
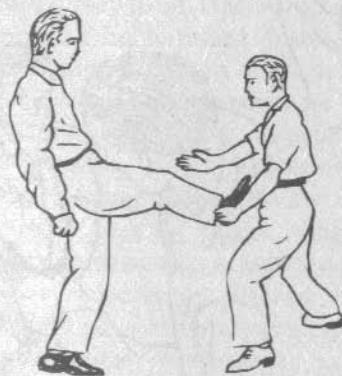
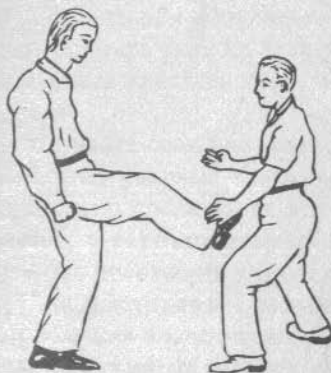
ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Не допускайте недооценки противника. Всегда исходите из того, что он опасен.
2. Чтобы избежать атаки противника и заставить его принять положение, удобное для вашей контратаки, ключевыми должны быть движения ног, перенос веса тела и повороты корпуса.
3. Для максимального эффекта используйте вращение всего корпуса, а не движения его отдельных частей.
4. Если земля под ногами неровная, ухабистая или скользкая, вы не всегда сможете двигаться так, как хотелось бы. Может оказаться, что перенос веса тела и повороты бедер — это все, что возможно в таком случае. Не слишком увлекайтесь работой ног.
5. В каратэ ваше тело может эффективно действовать, только если оно устойчиво, т. е. когда, нанося удар, вы крепко опираетесь на ноги и находитесь в равновесии.
6. Для максимального эффекта согласовывайте свои блоки и удары по «целевым» участкам тела противника с перемещениями, поворотами и переносом веса.
7. Не противопоставляйте превосходящей силе противника только силу, а старайтесь гармонично уравновесить ее и направить выгодным для себя образом.
8. Старайтесь наносить удары по жизненно важным точкам, а не по крепким участкам тела.
9. После нанесения ударов по уязвимым местам противника не упускайте его из поля зрения, будьте готовы к возможному продолжению атаки.
10. Нанося повреждение противнику, проявляйте благоразумие. Степень повреждения должна соответствовать конкретной ситуации.



ПОДХВАТЫВАЮЩИЙ БЛОК

Применяется от ударов ногой в пах или в область живота, а также для выведения противника из равновесия и нанесения последующего контрудара. Выполняется из передней фронтальной или полуразвернутой стойки. Используются обе руки (согласованно). Более эффективен блок с внутренней стороны.



Подхватывающий блок выполняется со стороны стоящей впереди ноги, которая несет около 60% веса тела. Ступни напряжены, пятки стоят на полу. Подхватывающий блок с внутренней стороны показан на иллюстрациях. Когда противник бьет ногой, ваша рука выполняет быстрое круговое движение и подхватывает ногу противника немного вверх и в направлении удара — за лодыжку «лодочкой». Другая рука жестко толкает колено противника вниз по диагонали и немного изнутри.



Для усиления воздействия туловище разворачивается в направлении толчка. В момент контакта толкающей руки и колена противника напрягите грудные мышцы.

На рисунках подхватывающий блок показан с разных сторон.



Глава 3 БОЕВЫЕ СРЕДСТВА И ЦЕЛЬ: АНАТОМИЯ ВАШЕГО ТЕЛА И ТЕЛА ПРОТИВНИКА

Различные части вашего тела могут служить для нанесения ударов противнику, т. е. применяться в качестве оружия. При правильном выполнении приемов каратэ вы должны сконцентрировать силу на этих ударных участках, что делает их еще более действенными, чем может показаться на первый взгляд.

Изучайте свою анатомию, думая об упомянутых частях как о мощных ударных элементах, в которые вы их превратите. Тщательно соблюдайте все предписания по развитию этих частей, т. е. точно следуйте методам формирования или определения положения ударных точек.

Для действенной самозащиты не обязательны специальные упражнения классического каратэ, в которых ударные части тела набивают о твердую поверхность, чтобы сделать более крепкими и твердыми. Противника обезвредит и точный удар, нанесенный обыкновенной рукой или ногой. Разбивание досок и камней относится к области профессионального каратэ, но даже там такое мастерство не служит целью тренировки. С другой стороны, для вас как работающего человека намеренное повреждение частей тела может оказаться неприемлемым и помешать вашей работе. Не думаю, что до этого стоит доводить дело — хотя бы и ради эффективной техники каратэ.

У каждого человека, независимо от физического развития и подготовленности, есть определенные анатомические слабые точки. В каратэ вы должны изучить эти точки, отмечая их точное местонахождение, и определить, какие части тела лучше всего применять для ударов по этим точкам. Это действительно жизненно важные точки. Их расположение показано на схеме.

КУДА И ЧЕМ БИТЬ

ОБЛАСТЬ ЛИЦА

Передняя часть кулака; основание ладони; тыльная часть кулака; колено; носок (подушечка пальцев) ноги; подъем свода стопы; ребро ладони (рука-нож); локоть; рукокопье.

ВИСОК

Передняя часть кулака; локоть; тыльная часть кулака; колено; боковая часть кулака; основание ладони.

ВНУТРЕННЯЯ ЧАСТЬ ЗАПЯСТЬЯ

Тыльная сторона кулака; основание кулака; ребро ладони; предплечье.

ОСНОВАНИЕ ЗАТЫЛКА

Боковая часть кулака; ребро ладони; локоть.

ВЕРХНЯЯ ЧАСТЬ СПИНЫ

Ребро ладони; основание кулака; локоть.

КЛЮЧИЦЫ

Основание кулака; ребро ладони; локоть.

ПОДБОРОДОК

Передняя часть кулака; тыльная часть кулака; основание ладони; локоть; основание кулака; носок (подушечка пальцев) ноги.

СОЛНЕЧНОЕ СПЛЕТЕНИЕ

Передняя часть кулака; основание ладони; тыльная часть кулака; локоть; основание кулака; рукокопье; носок (подушечка пальцев) ноги.

ПОЧКИ

Ребро ладони; тыльная часть кулака; основание кулака; основание ладони; передняя часть кулака; локоть.

ПАХ

Передняя часть кулака; локоть; тыльная часть кулака; колено; боковая часть кулака; основание ладони.

«ПЛАВАЮЩИЕ» РЕБРА

Передняя часть кулака; основание ладони; тыльная часть кулака; локоть; основание кулака.

КОЛЕННЫЕ ЧАШЕЧКИ

Передняя сторона голени; боковая часть стопы.

ПОДЪЕМ СТОПЫ

Пятка; наружный край (ребро) стопы.

ПЕРЕДНЯЯ СТОРОНА ГОЛЕНИ

Боковая часть стопы; пятка.

Воздействуя ударом на различные жизненно важные точки, можно добиться разнообразных результатов. Нанося ответные удары, вы должны ориентироваться на свое знание о различных последствиях воздействия. Удар по определенным жизненно важным точкам причиняет резкую боль, при этом возможен нервный шок, и, вероятно, у обычного нападающего это отобьет охоту от продолжения атаки. Это — минимальное воздействие. Более серьезное воздействие, приводящее к серьезному повреждению, возможно за счет увеличения силы вашего удара или при выборе более чувствительной точки. При этом удары по некоторым жизненно важным точкам могут быть смертельными. Поэтому каратист способен наносить удар различной силы и воздействия.

Следует постоянно помнить о серьезности удара по жизненно важным точкам; ваше поведение в любой ситуации должно корректироваться с учетом возможных последствий. Каратэ, применяемое против разбушевавшегося хулигана, должно отличаться от применяемого против противника, покушающегося на вашу жизнь. При нанесении ударов по жизненно важным точкам проявляйте благоразумие.

ПРИМЕНЕНИЕ КУЛАКА

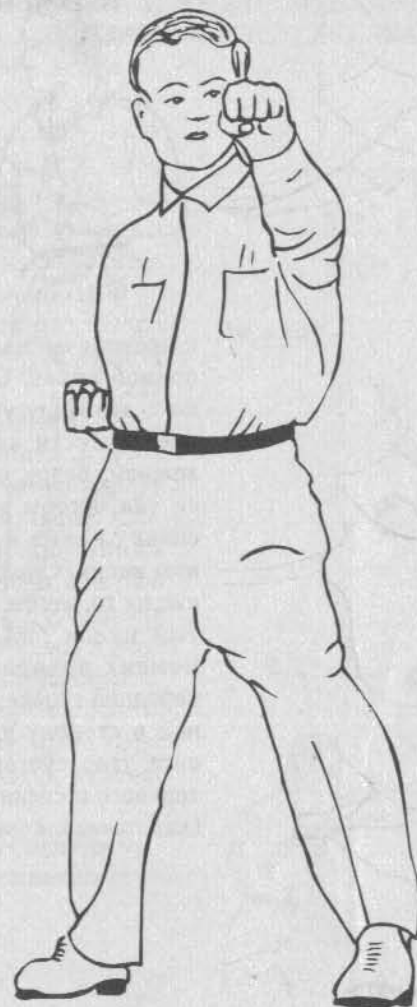
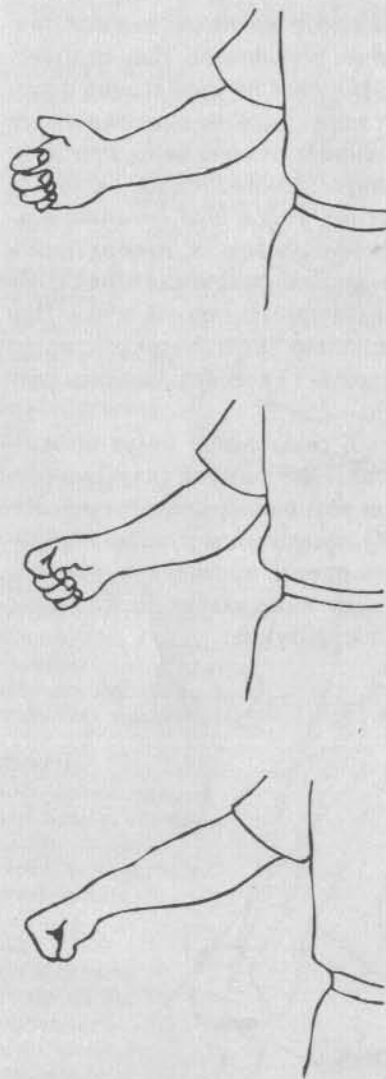
Кулак — одну из основных ударных частей тела — вы, возможно, будете использовать в самозащите наиболее часто. Сложите кулак следующим образом:

1. Начиная с мизинца, плотно согните пальцы во втором и третьем суставах.

2. «Сверните» ладонь в кулак, сгибая пальцы в первых суставах.

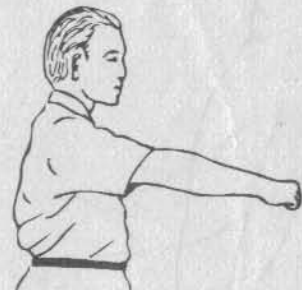
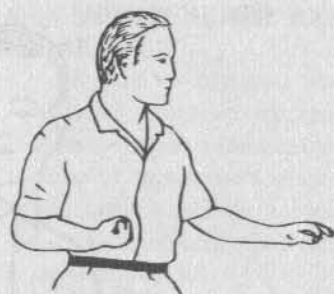
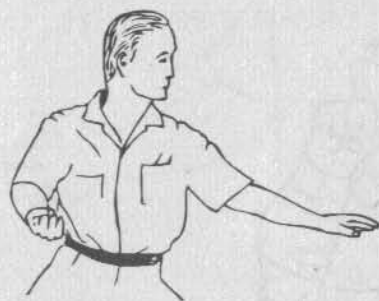
3. Зафиксируйте положение пальцев, согнув большой палец и плотно прижав его к указательному и среднему пальцам.

Каждый раз, когда вы используете свой кулак в каратэ, это должен быть крепкий кулак!

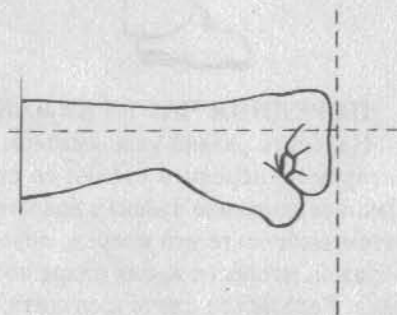
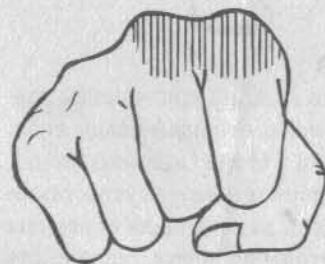


ПЕРЕДНЯЯ ЧАСТЬ КУЛАКА

Нанесите резкий удар кулаком по цели по кратчайшей траектории из передней стойки со стороны стоящей сзади ноги. Начните движение кулака с положения у бедра (ладонью вверх), затем выбросьте его вперед, поворачивая руку внутрь таким образом, чтобы во время удара по цели ладонь была обращена вниз. Расслабьте плечо и следите, чтобы во время удара кисть



и предплечье находились на прямой линии. Одновременно с этим другую руку следует отвести к противоположному бедру, разворачивая ее так, чтобы у бедра она снова сжалась в кулак ладонью вверх. Обратите внимание на то, чтобы плотно сжатый кулак бил по цели в момент поворота бедер в передней стойке, направленной в сторону удара. Наносите удар суставами указательного и среднего пальцев (как показано на рисунках).

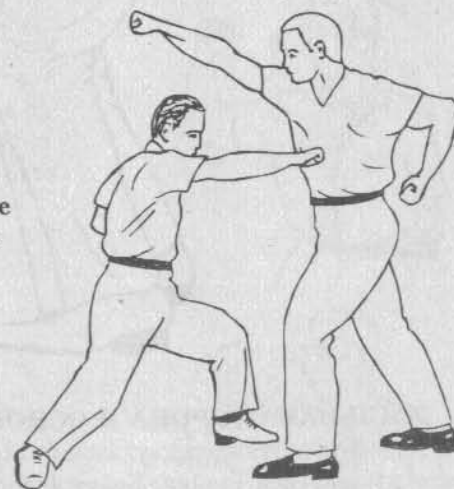


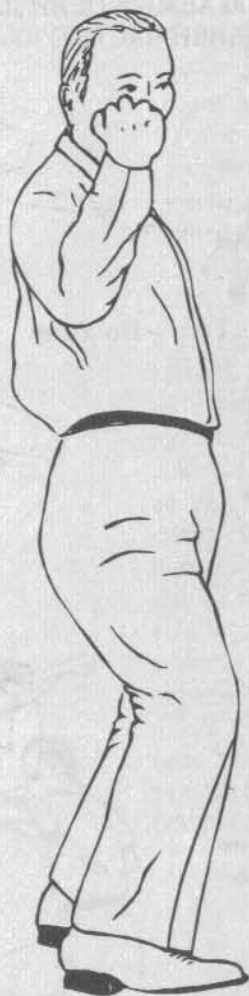
ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ ЦЕЛИ ДЛЯ УДАРА ПЕРЕДНЕЙ ЧАСТЬЮ КУЛАКА



По лицу

В солнечное
сплетение

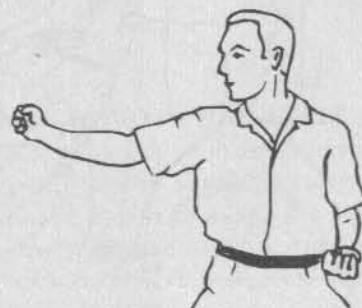
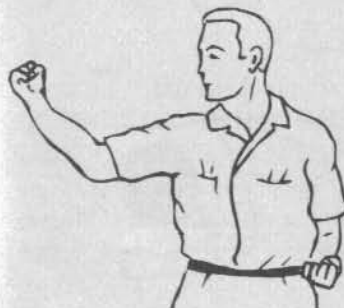


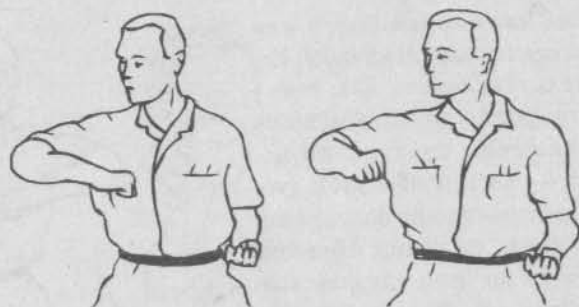


ТЫЛЬНАЯ СТОРОНА И ОСНОВАНИЕ КУЛАКА

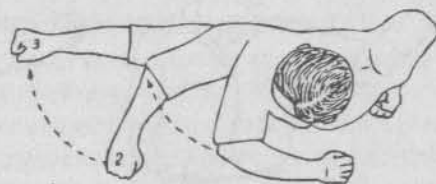
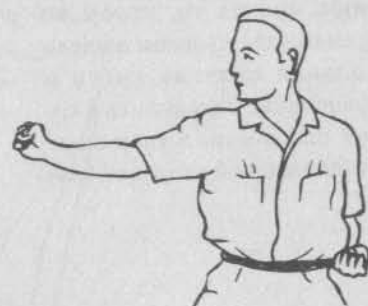
Нанесите резкий удар кулаком со стороны впереди стоящей ноги из передней стойки. Бейте вперед или в сторону. Начните движение из такого положения, когда ваш правый кулак находится около центра туловища в любой точке между грудью и поясом. Тыльная сторона кулака обращена вверх, верх-

няя часть руки более или менее параллельна полу. Используя локоть как точку поворота, сделайте маховое движение кулаком по цели — по вертикальной дуге или параллельно полу, разворачивая ее таким образом, чтобы по цели ударили костяшки указательного и среднего пальцев с тыльной стороны кулака. Можно вести кулак по дуге, не разворачивая руку, тогда удар по цели наносится основанием кулака. В обоих случаях другая рука должна находиться сбоку туловища (кисть сжата в плотный кулак ладонью вверх у бедра). Обратите внимание на то, чтобы во время удара кулаком по цели тыльная сторона кисти и предплечье находились в одной плоскости, а удар наносился тыльной стороной (как





показано на рисунках)
или основанием кулака
(не показано), при этом
бедро поворачивается в
направлении удара.



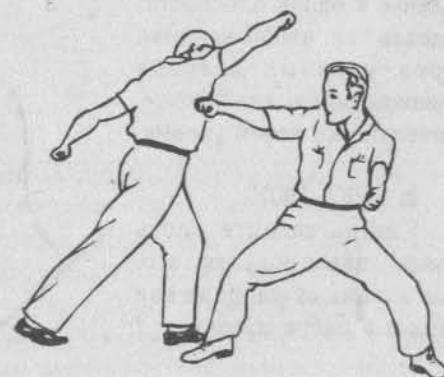
ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ ЦЕЛИ ДЛЯ УДАРА ТЫЛЬНОЙ СТОРОНОЙ КУЛАКА И ОСНОВАНИЕМ КУЛАКА



В глаз



По подбородку



По ребрам



ПРИМЕНЕНИЕ ОТКРЫТОЙ ЛАДОНИ

Для приемов каратэ характерно применение открытой ладони. Она удобна как для нападения, так и для защиты и используется как для нанесения удара, так и для блокирования ударов противника. Ладонь складывается тремя следующими способами.

Выпрямите пальцы, плотно прижмите их друг к другу и зафиксируйте в этом положении, согнув большой палец и плотно прижав его к основанию указательного пальца.

1. РУКА-КОПЬЕ

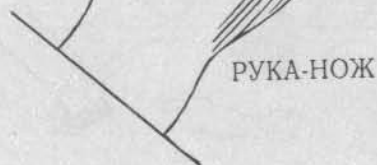
Держите ладонь и предплечье в одной плоскости, сделав так, чтобы кончики трех ударных пальцев были на одном или приблизительно на одном уровне.



РУКА-КОПЬЕ

2. РУКА-НОЖ

Слегка загните кисть вверх таким образом, чтобы возникло напряжение мышц в ребре ладони.



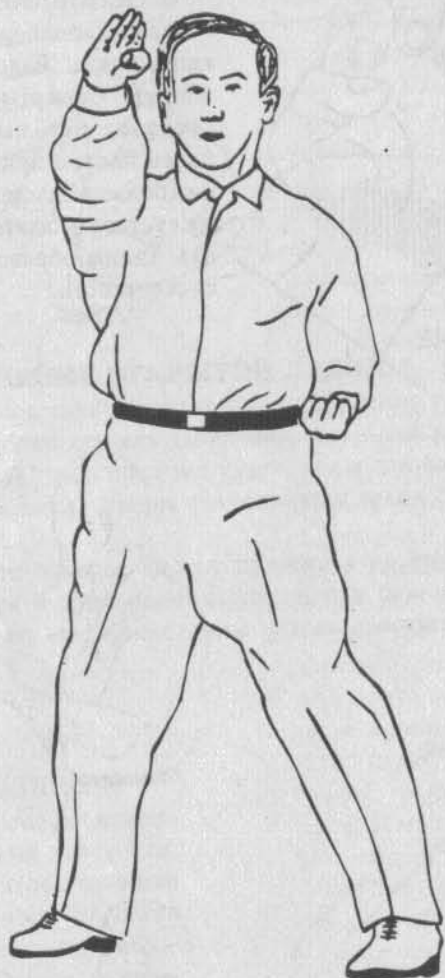
РУКА-НОЖ



ОСНОВАНИЕ
ЛАДОНИ

3. ОСНОВАНИЕ ЛАДОНИ

Как можно больше отогните кисть назад. Ладонь обращена вперед. Согнутые во вторых суставах пальцы и большой палец плотно прижаты к ладони (большой палец — к первому суставу указательного пальца). Таким образом достигается жесткость.

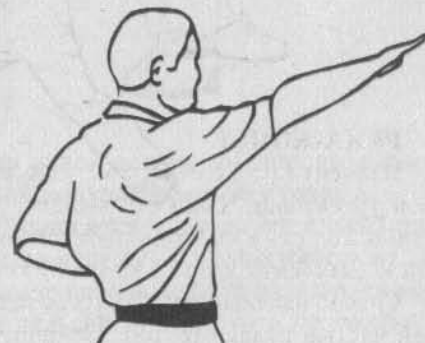


РУКА-КОПЬЕ

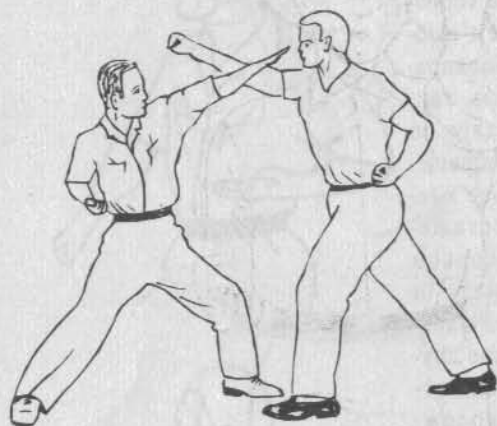
Нанесите по цели резкий удар рукой-копьем по кратчайшей траектории. Если вы находитесь в передней стойке, используйте руку со стороны стоящей впереди ноги. Можно также наносить удар со стороны стоящей сзади ноги.

Способ нанесения удара здесь точно такой же, как и передней частью кулака (с. 59). Отличие только в том, что кисть

не сжата в кулак. Начните удар из положения, в котором открытая ладонь находится у бедра (обращена вверх), затем вырвите ее вперед, поворачивая руку внутрь так, чтобы в момент удара по цели ладонь была обращена вниз. Расслабьте плечо и в момент достижения цели рукой-копьем удерживайте кисть и предплечье в одной плоскости. Одновременно другая рука должна быть отведена к противоположному бедру, поворачиваясь у бедра ладонью вверх (либо в форме руки-копья, либо — плотного кулака). Некоторые цели лучше атаковать так, чтобы вращение руки-копья останавливалось, когда большой палец сверху. Это определяется формой-цели. Следует практиковать оба способа. Обратите внимание на то, чтобы рука-копье жестко «втыкалась» в цель кончиками указательного, среднего и безымянного пальцев, а бедра при этом разворачивались в направлении удара.



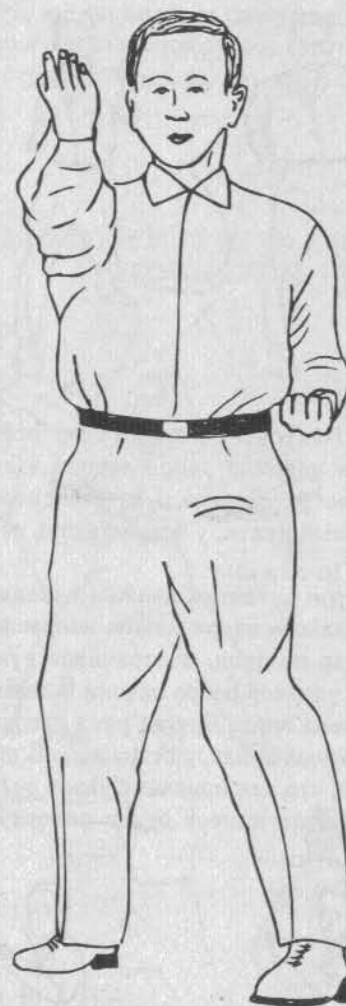
ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ ЦЕЛИ ДЛЯ УДАРА
РУКИ-КОПЬЯ



По глазам



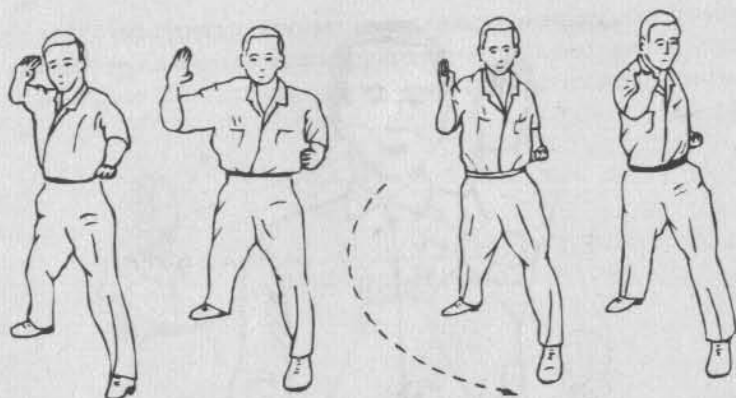
В солнечное
сплетение



РУКА-НОЖ

Нанесите резкий удар рукой-ножом со стороны задней ноги, находясь в передней полуразвернутой стойке.

Правой рукой-ножом наносится удар двумя способами: снаружи внутрь или изнутри наружу — в зависимости от ситуации. Для удара снаружи рука-нож должна находиться возле правого уха большим пальцем вниз, локоть направлен в



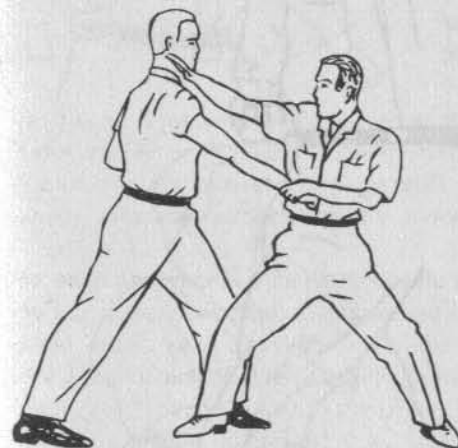
сторону или назад. Нанесите режущий удар, поворачивая руку так, чтобы по цели ударило ребро ладони («лезвие ножа»). Ладонь обращена вверх. Другая рука отводится к туловищу, кисть сжата в плотный кулак, у бедра ладонь обращена вверх.

Для удара изнутри рука-нож должна находиться возле левого уха большим пальцем вверх, локоть направлен вперед. Сделайте режущий удар по цели, поворачивая руку таким образом, чтобы по цели ударило ребро ладони («лезвие ножа»), при этом ладонь обращена вниз. Другая рука отводится к туловищу, сжимаясь в плотный кулак, у бедра ладонь обращена вверх. Обратите внимание, что для придания удару резкости и выполнения его в «режущей» манере бедра поворачиваются в на-

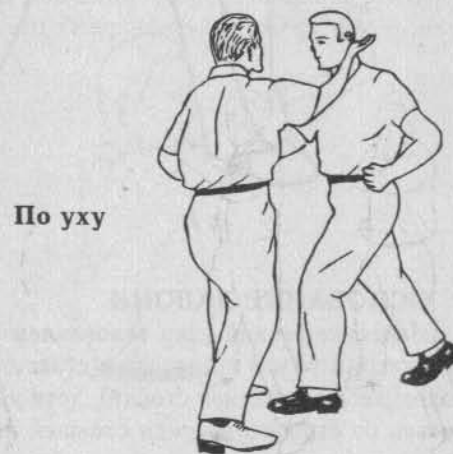


правлении удара и рука вначале согнута в локте. Не бейте по цели полностью выпрямленной рукой. Для правильного выполнения удара потренируйтесь делать это так, как показано на иллюстрациях.

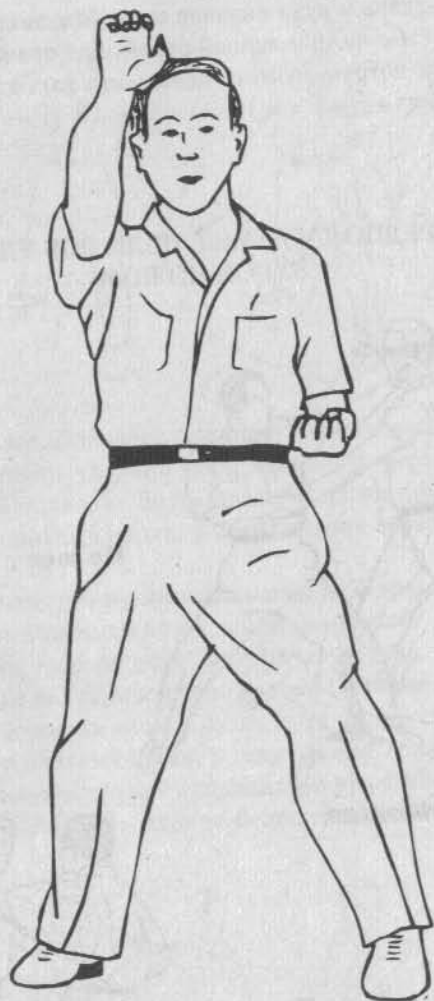
ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ ЦЕЛИ ДЛЯ УДАРА РУКОЙ-НОЖОМ



По шее

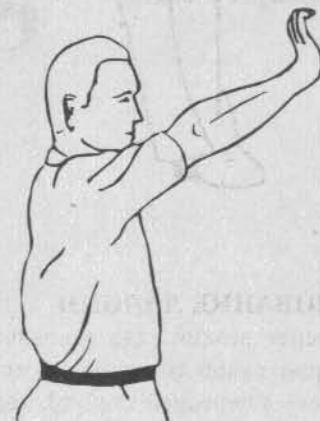


По уху



ОСНОВАНИЕ ЛАДОНИ

Нанесите резкий удар основанием ладони по кратчайшей траектории рукой со стороны стоящей сзади ноги (если вы находитесь в передней стойке), хотя иногда удар может наноситься со стороны впереди стоящей ноги.



По способу нанесения удар похож на удар кулаком, только вместо кулака используется основание ладони. Исходное положение: при ударе снизу вверх выбросьте ладонь вперед-вверх, до жесткого контакта с целью выступающим основанием ладони. При этом другая рука отводится назад, у бедра сжимается в плотный кулак ладонью вверх.



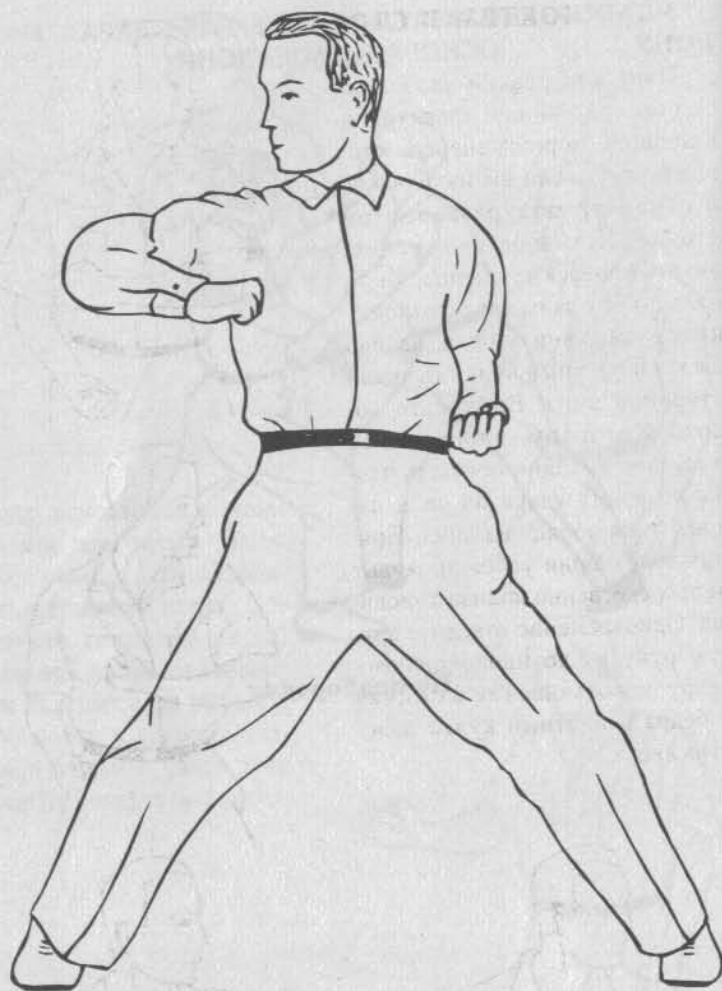
Удар основанием ладони можно наносить в бок за счет резкого разгиба запястья вниз или вверх. Обратите внимание на то, что при ударе основанием ладони бедра разворачиваются в сторону удара, а в момент удара рука слегка согнута в локте.



ПРЕДПОЛАГАЕМАЯ ЦЕЛЬ ДЛЯ УДАРА ОСНОВАНИЕМ ЛАДОНИ



По подбородку



ПРИМЕНЕНИЕ ЛОКТЯ

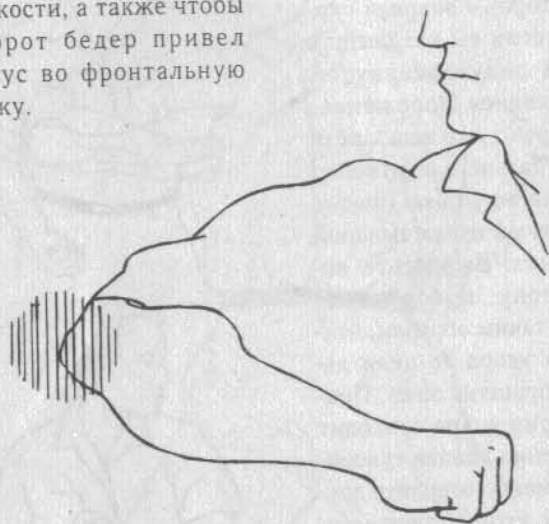
Локоть эффективен в качестве оружия при нападении как спереди, так и сзади. При надлежащем применении — это мощное, быстрое, эффективное и надежное средство. Правильно пользоваться локтем следует так: согните руку, чтобы вперед выступала локтевая кость. При этом локоть не должен быть слишком напряжен.

УДАР ЛОКТЕМ В СТОРОНУ

Нанесите резкий удар локтем по кратчайшей траектории к цели со стороны впереди стоящей ноги, если вы находитесь в передней полуразвернутой стойке. Исходное положение: локоть поперек туловища, кисть находится у дальнего по отношению к противнику бока, ладонь сжата в плотный кулак тыльной стороной вниз. Выбросьте локоть в сторону, поворачивая руку внутрь таким образом, чтобы во время удара по цели ладонь была обращена вниз. Прямая траектории удара проходит непосредственно вблизи туловища. Одновременно отведите другую руку к противоположному бедру, поворачивая ее и сжимая у бедра в плотный кулак ладонью вверх.

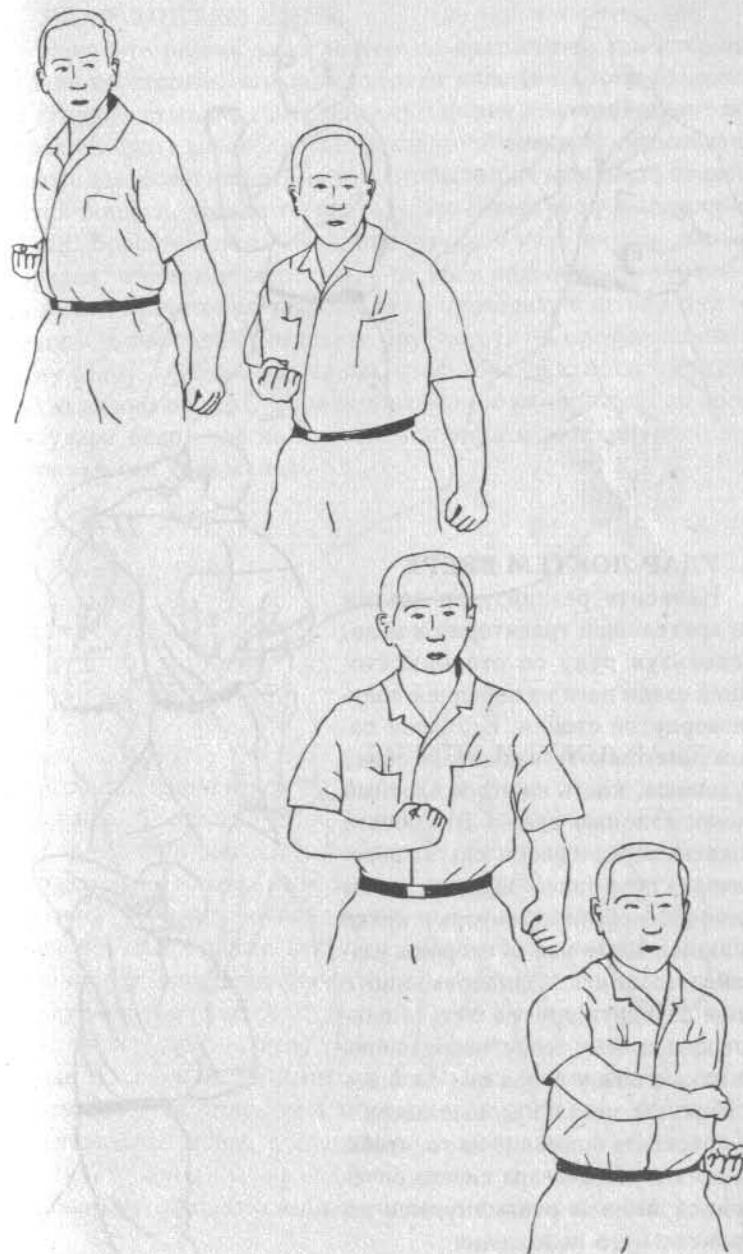


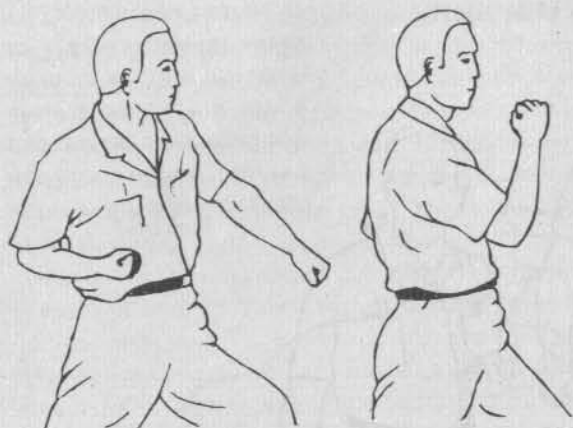
Обратите внимание на то, чтобы в момент удара по цели кисть и предплечье находились в одной плоскости, а также чтобы поворот бедер привел корпус во фронтальную стойку.



УДАР ЛОКТЕМ ВПЕРЕД

Нанесите резкий удар локтем по кратчайшей траектории к цели со стороны сзади стоящей ноги, если вы находитесь в передней полуразвернутой стойке. Исходное положение: локоть у туловища, рука сжата в плотный кулак тыльной стороной вниз. Выбросьте локоть вперед, поворачивая руку внутрь таким образом, чтобы в момент удара ладонь была обращена вниз. Прямая траектории удара проходит вблизи туловища и направлена прямо к цели, а не по дуге. Одновременно отведите другую руку к противоположному бедру, поворачивая ее так, чтобы у бедра она сжалась в плотный кулак ладонью вверх. Обратите внимание на то, чтобы в момент удара локтем по цели кисть и предплечье находились в одной плоскости. Во время удара разворачивайте бедра до фронтальной стойки. Во время выброса локтя вперед не поднимайте плечо ударяющей руки.

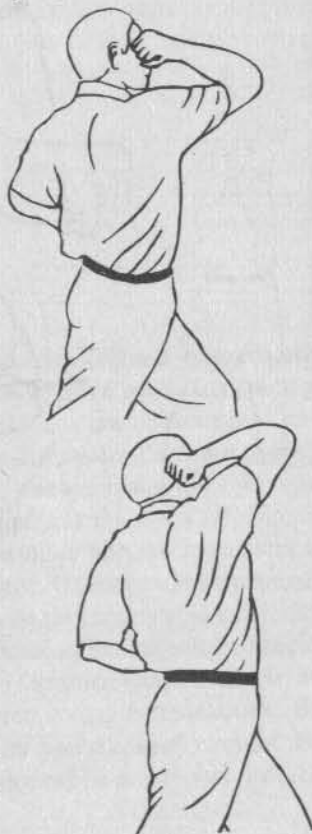




УДАР ЛОКТЕМ ВВЕРХ

Нанесите резкий удар локтем по кратчайшей траектории к цели, используя руку со стороны стоящей сзади ноги из передней полуразвернутой стойки. Исходное положение: локоть находится сбоку туловища, кисть сжата в плотный кулак ладонью вверх. Выбросьте локоть вперед и вверх, слегка поворачивая руку таким образом, чтобы ладонь повернулась внутрь и кулак оказался возле уха со стороны ударяющего локтя. Одновременно с этим отведите другую руку к противоположному бедру, поворачивая ее так, чтобы у бедра она сжалась в плотный кулак ладонью вверх.

Обратите внимание на то, чтобы во время удара бедра слегка опустились вниз и развернулись до фронтального положения.

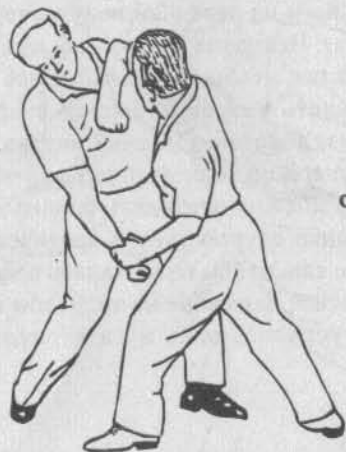


УДАР ЛОКТЕМ ВНИЗ

Нанесите резкий удар локтем по кратчайшей траектории к цели со стороны стоящей впереди ноги (не показано) или со стороны стоящей сзади ноги из передней полуразвернутой стойки (корпус вполоборота). Исходное положение: поднимите локоть как можно выше, но так, чтобы это не нарушило вашей устойчивости. Сожмите кисть ударяющей руки в крепкий кулак. Бросьте локоть вниз, поворачивая руку внутрь таким образом, чтобы в момент удара по цели ладонь была обращена к вам. Траектория удара должна проходить близко к туловищу. Одновременно отведите другую руку к противоположному бедру, поворачивая ее так, чтобы она сжалась в крепкий кулак ладонью вверх. Обратите внимание на то, чтобы во время удара бедра слегка опустились вниз и развернулись во фронтальное положение.



ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ ЦЕЛИ ДЛЯ УДАРА ЛОКТЕМ



В солнечное
сплетение, по лицу
или по ребрам



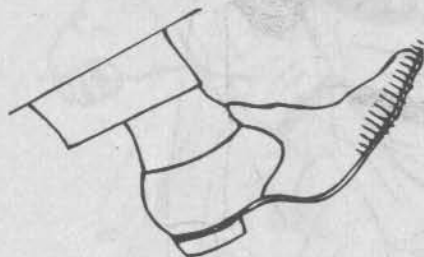
По основанию шеи



ПРИМЕНЕНИЕ СТОПЫ

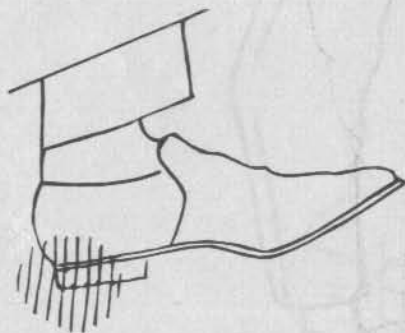
Правильным образом нанесенный удар ногой в каратэ — более мощный, чем любой другой. В большинстве случаев ударной частью будет подушечка пальцев. (Для самозащиты рекомендуется, если позволяет обувь, бить непосредственно носком.) Вы должны тщательно отрабатывать удары ногами

для того, чтобы они были эффективны как при нападениях спереди, так и при нападениях сзади. Неправильный удар ногой может создать для вас проблемы. Потеря равновесия, захват противником вашей бьющей ноги и другие опасные ошибки могут привести к серьезным последствиям. Если вы не обладаете хорошей растяжкой и не имеете атлетического телосложения, лучше ограничить удары ногами уровнем паха и ниже.

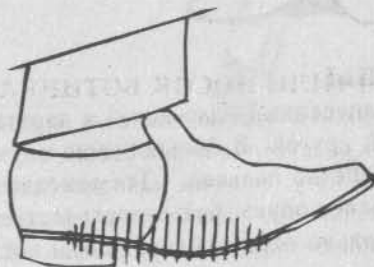


СТОПА ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ТРЕМЯ СЛЕДУЮЩИМИ СПОСОБАМИ:

1. Поднимите пальцы ног (находящиеся в обуви) как можно выше. Согните ногу в колене и поднимите ее вверх, подготовившись нанести передний удар ногой, используя для этого подушечки пальцев.



2. Согните ногу в колене и поднимите ее вверх, подготовившись нанести удар ногой вперед или назад, используя для этого пятку.



3. Согните ногу в колене и поднимите ее в сторону, подготовившись нанести удар в сторону, используя в качестве ударной поверхности ближайшую к пятке часть внешнего края стопы.



ПОДУШЕЧКА СТОПЫ (ИЛИ НОСОК БОТИНКА)

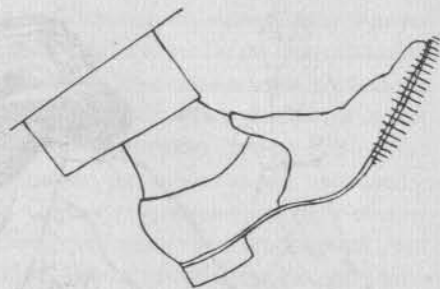
Нанесите резкий удар нижней частью носка по кратчайшей траектории к цели, непосредственно перед собой, используя для этого стоящую сзади ногу, если вы находитесь в передней стойке. Исходное положение: согните ногу в колене и поднимите колено так, чтобы бедро было параллельно полу,



а пальцы ног были обращены к цели. Опорная нога должна быть слегка согнута, пятка на полу. Сделайте маховое движение ногой вперед за счет разгибания ноги в коленном суставе таким образом, чтобы по цели ударила нижняя часть носка. Сразу после удара нога должна вернуться в положение, когда бедро параллельно полу, а затем возвратиться в исходную стойку. Во время удара руки произвольно помогают телу сохранять равновесие. Если вы не имеете хорошей растяжки, то лучше наносить удар на уровне паха или ниже.



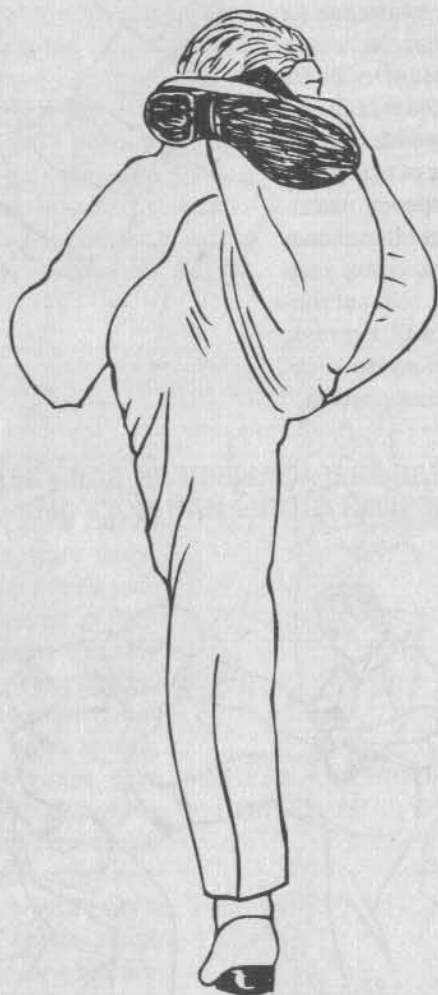
Обратите внимание на то, чтобы во время удара по цели основанием пальцев бедра совершали небольшое движение вперед, а верхняя часть туловища слегка подавалась назад. Для сохранения равновесия и для того, чтобы удар был мощным, голеностопный и коленный суставы опорной ноги должны сохранять неподвижность.



ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ ЦЕЛИ ДЛЯ УДАРОВ ПОДУШЕЧКОЙ СТОПЫ ИЛИ НОСКОМ БОТИНКА



По голени, колену, в пах или в область живота



ПЯТКА

Нанесите резкий удар пяткой по кратчайшей траектории к цели, используя для этого стоящую сзади ногу, если вы находитесь в передней стойке. Исходное положение: нога согнута в колене, бедро параллельно полу, носок оттянут к голени. Опорная нога должна быть слегка согнутой в колене, голеностопный

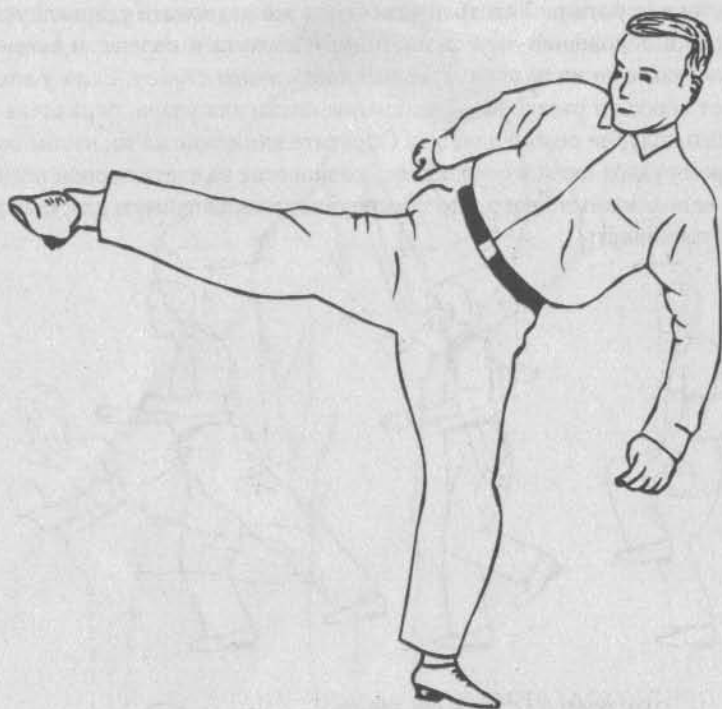
и коленный суставы должны быть прочно зафиксированы. Ударьте ногой по прямой вниз таким образом, чтобы по цели ударила острая (в ботинке) часть пятки. Сразу же отдерните ударяющую ногу в положение, при котором нога согнута в колене, и затем поставьте ее на пол, вернувшись в переднюю стойку. Если у вас нет хорошей растяжки, применение пятки для удара, параллельного полу, не рекомендуется. Обратите внимание на то, чтобы во время удара пяткой сохранялось равновесие за счет опорной ноги и неподвижных бедер, что обеспечивает необходимую для удара устойчивость.



ПРЕДПОЛАГАЕМАЯ ЦЕЛЬ ДЛЯ УДАРА ПЯТКОЙ



По подъему стопы



РЕБРО СТОПЫ

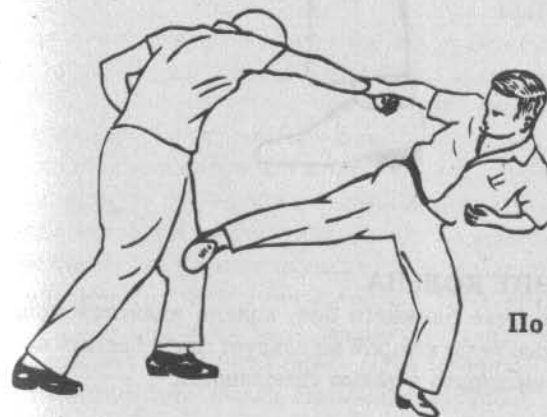
Нанесите резкий удар ребром стопы по кратчайшей траектории к цели, используя для этого сзади стоящую ногу, если вы стоите в передней стойке.

Исходное положение: согнутая в колене нога поднята вверх, бедро параллельно полу, ребро стопы обращено к цели. Опорная нога должна быть слегка согнута в колене, голеностопный и коленный суставы жестко зафиксированы. Нанесите удар ребром стопы по прямой траектории к цели в бок. Сразу же отдерните ударяющую ногу в положение, при котором нога согнута в колене перед туловищем, и затем вернитесь в переднюю стойку. Во время этого удара руки помогают сохранять равновесие. Обратите внимание на то, чтобы во время

удара ребром стопы бедра слегка подавались по направлению удара. Во время удара слегка наклоните верхнюю часть туловища в сторону. Для того чтобы удар был мощным и для сохранения равновесия, голеностопный и коленный суставы опорной ноги должны оставаться неподвижными.



ПРЕДПОЛАГАЕМАЯ ЦЕЛЬ ДЛЯ УДАРА
РЕБРОМ СТОПЫ



По колену или
голени



ПРИМЕНЕНИЕ КОЛЕНА

Надежное в случае ближнего боя, колено является мощной ударной частью тела, которой не следует пренебрегать при отработке техники каратэ с целью самозащиты.

Колено можно успешно применять только при нападениях спереди. Его формируют следующим образом: согните ногу в колене, чтобы достаточно выступила вперед коленная чашечка. При этом нога не должна быть слишком напряженной.

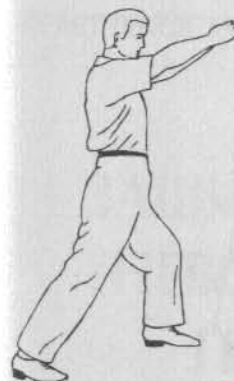




ПЕРЕДНИЙ УДАР КОЛЕНОМ

Нанесите резкий удар коленом по кратчайшей траектории к цели, используя для этого стоящую сзади ногу, если вы находитесь в передней стойке. В отдельных случаях возможен удар передней ногой.

Начните удар маховым движением колена вперед. Опорная нога должна оставаться слегка согнутой в колене, голено-



стопный и коленный суставы жестко зафиксированы. Нанесите сокрушающий удар по прямой траектории к цели выступающей частью колена. Сразу же отдерните ногу назад и верните ее в первоначальное положение на полу. Если у вас нет хорошей растяжки, применение колена для кругового удара не рекомендуется.

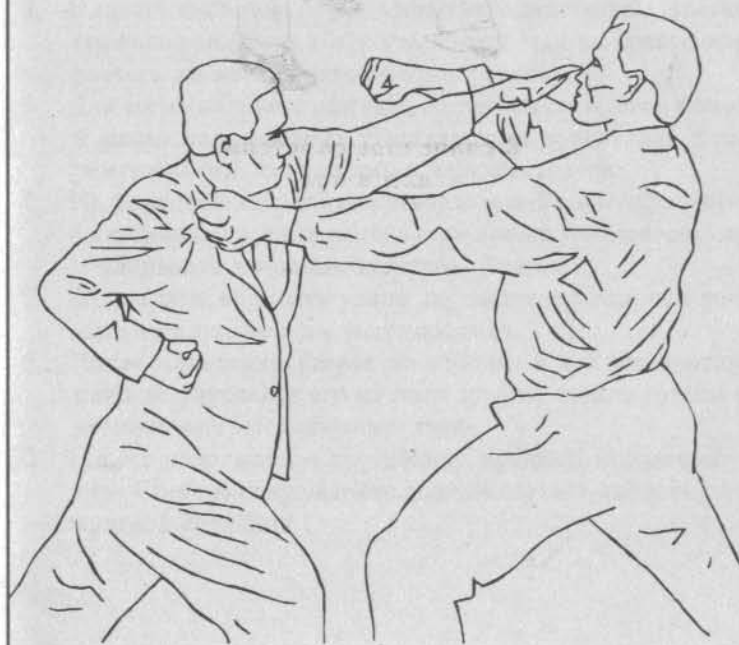
Обратите внимание на то, чтобы во время удара коленом сохранялось равновесие на опорной ноге, а бедра оставались неподвижными, обеспечивая устойчивость. Во время удара голень опорной ноги должна оставаться неподвижной, а спина — более или менее прямой.

ПРЕДПОЛАГАЕМАЯ ЦЕЛЬ ДЛЯ УДАРА КОЛЕНОМ



В солнечное сплетение
или в пах

ЗАЩИТА ОТ ОДНОГО НЕВООРУЖЕННОГО ПРОТИВНИКА (для мужчин)



ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Не допускайте недооценки противника. Всегда исходите из того, что он опасен.
2. Чтобы избежать атаки противника и заставить его принять положение, удобное для вашей контратаки, ключевыми должны быть движения ног, перенос веса тела и повороты корпуса.
3. Для максимального эффекта используйте вращение всего корпуса, а не движения его отдельных частей.
4. Если земля под ногами неровная, ухабистая или скользкая, вы не всегда сможете двигаться так, как хотелось бы. Может оказаться, что перенос веса тела и повороты бедер — это все, что возможно в таком случае. Не слишком увлекайтесь работой ног.
5. В каратэ ваше тело может эффективно действовать, только если оно устойчиво, т. е. когда, нанося удар, вы крепко опираетесь на ноги и находитесь в равновесии.
6. Для максимального эффекта согласовывайте свои блоки и удары по «целевым» участкам тела противника с перемещениями, поворотами и переносом веса.
7. Не противопоставляйте превосходящей силе противника только силу, а старайтесь гармонично уравновесить ее и направить выгодным для себя образом.
8. Старайтесь наносить удары по жизненно важным точкам, а не по крепким участкам тела.
9. После нанесения ударов по уязвимым местам противника не упускайте его из поля зрения, будьте готовы к возможному продолжению атаки.
10. Нанося повреждение противнику, проявляйте благоразумие. Степень повреждения должна соответствовать конкретной ситуации.

Глава 1 НАПАДЕНИЕ СПЕРЕДИ

Нападение невооруженного противника спереди может принимать различные формы. Обычно такие атаки включают захваты, удержание за руки или за одежду, обхваты, удушение, удары кулаками, удары ногами и подножки. Сочетание таких действий часто довольно эффективно применяется против нетренированного человека.

Человек, хорошо обученный приемам каратэ, может не бояться подобных нападений и чувствовать себя в таких обстоятельствах уверенно.

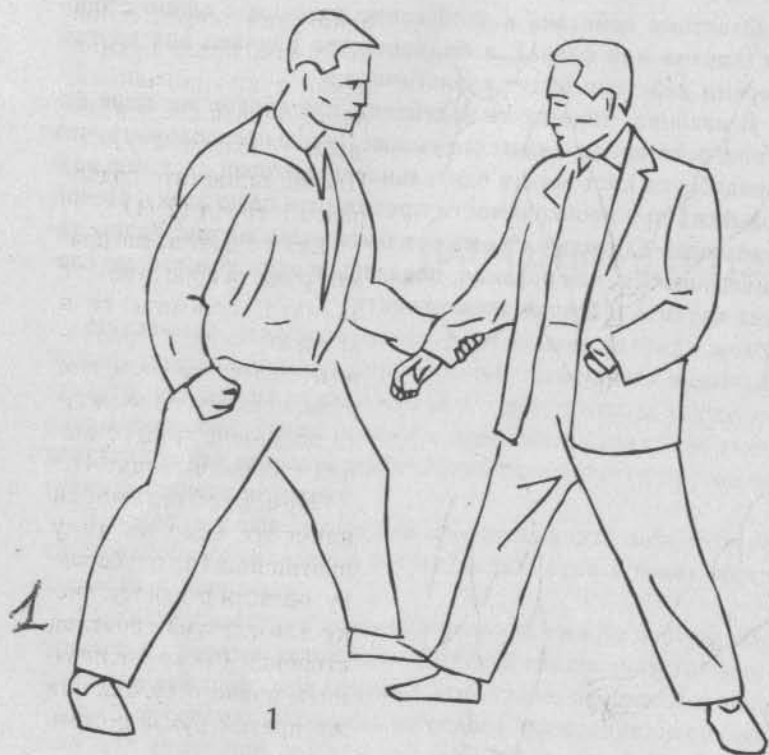
Однако существует огромная разница между хорошо обученным и средним человеком. Ситуации и соответствующие ответные действия, описанные в этой главе, специально подобраны для среднего человека на основе принципов, необходимых для успешной защиты в типичных случаях нападения невооруженного противника спереди.

Описанные здесь ответные действия должны отрабатываться с партнерами. На начальном этапе внимательно контролируйте движения, выполняя их в медленном темпе до тех пор, пока полностью не ощутите правильное выполнение. Постепенно увеличивайте скорость нападения партнеров и скорость собственных движений. Стремитесь достичь автоматического реагирования. Этому помогут регулярные занятия (несколько раз в неделю по несколько минут в день).

Тренировка должна проводиться в повседневной одежде. Не совершайте такую ошибку, как занятия только на ровной гладкой поверхности типа гимнастического пола, но старайтесь выполнять данные здесь приемы на траве, гравии, а также на мощеной и немощеной поверхности, чтобы подготовиться к возможной реальной ситуации.

Ответные действия в этой главе описаны с одной стороны (справа или слева), в большинстве случаев для другой стороны действия будут аналогичными.

И наконец, никогда не надейтесь, что первое же ваше ответное действие разрешит ситуацию. Лучше предположить, что понадобится постоянная бдительность, которая даст вам возможность при необходимости продолжить свою атаку. Ценой недостатка бдительности может быть ваша жизнь! Удары защищающегося, как правило, показаны в один участок, но следует изучить и другие возможности.



СИТУАЦИЯ. Более сильный противник угрожает вам, схватив вас спереди левой рукой за правый рукав или запястье. У вас достаточно свободного места для передвижения (1).

Ответные действия. При захвате расставьте ноги несколько шире, чем обычно, равномерно распределив вес тела на обе ноги. Впереди должна быть нога с той стороны, с которой противник произвел захват (показана правая). Внимательно следите за противником. Удерживая левую руку у левого бедра, сожмите ее в крепкий кулак тыльной стороной вниз.

Твердо опираясь на стоящую сзади левую ногу, перенесите на нее вес тела. Скользните правой ступней немного назад (как показано на схеме), следя, чтобы ступни не соединились вместе. Перенося вес на левую ногу, используйте силу перемещения своего корпуса, выдергивая руку из захвата в направ-



лении вниз перед собой по линии продолжения левой руки противника, разворачивая кисть большим пальцем к себе. Плотнo прижмите подбородок к груди (2-4).

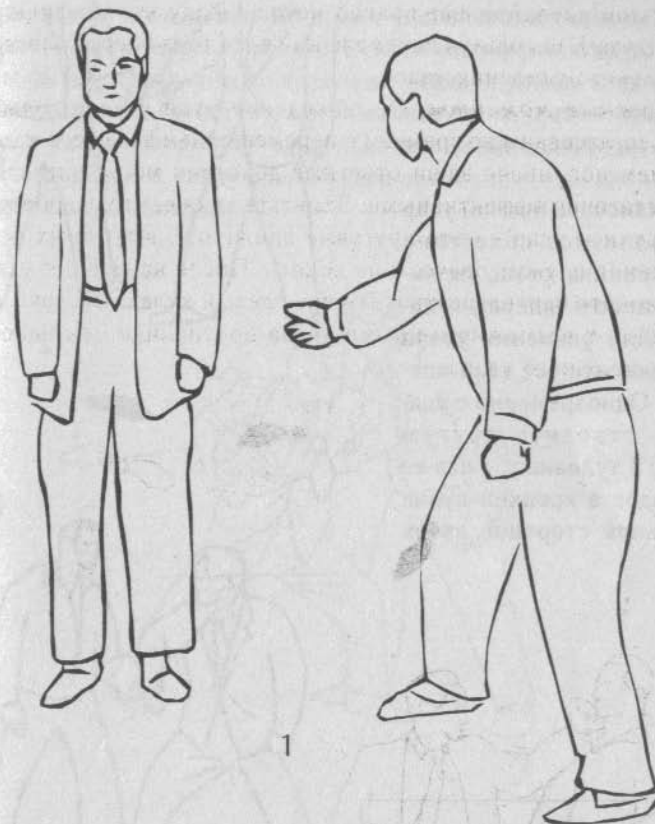
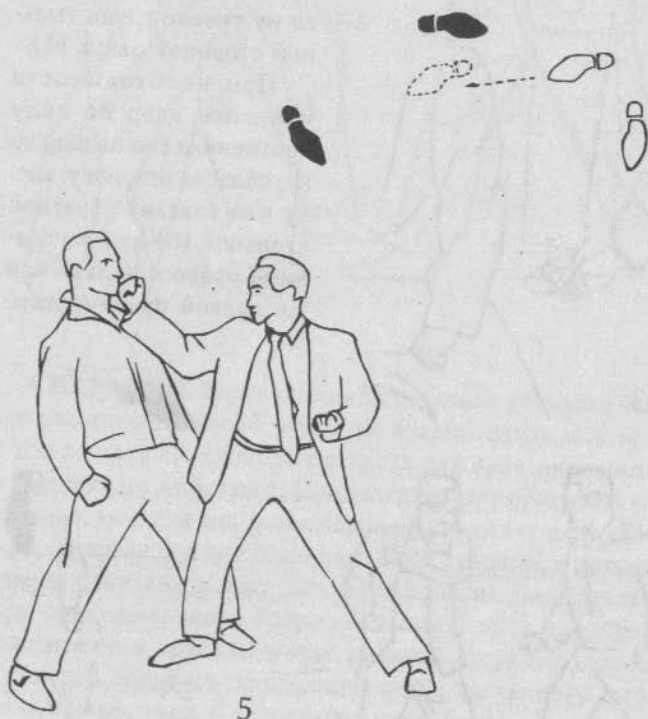
Как только ваша правая рука освободится от захвата, сожмите ее в крепкий кулак. Продолжайте круговое движение руки, пока она не окажется на уровне груди тыльной стороной вверх (4).

При необходимости нанесите удар по лицу противника (по подбородку, области рта, носу, виску или глазам) обратной стороной (5) или основанием правого кулака или же правой рукой-ножом.



При этом сделайте шаг правой ногой между ног противника (см. схему), используя перемещение веса тела вперед для максимального усиления удара.

Важные моменты. Освобождение руки и удар должны быть согласованы во времени с перемещением веса тела и движением ног, иначе ваши ответные действия могут оказаться недостаточно эффективными. Заметьте также, что освобождение руки и удар — это круговые движения, в которых осью вращения служит плечо, а не локоть. После нанесения удара сохраняйте бдительность и держите левый кулак наготове для защиты от возможного нового удара противника или нанесения еще одного удара.



СИТУАЦИЯ. Противник схватил вас спереди правой рукой за левый рукав или запястье, пытаясь притянуть к себе. Ваше движение назад затруднено или невозможно (1–2).

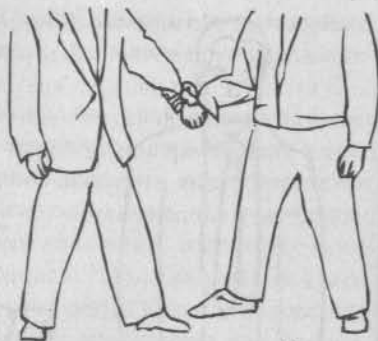
Ответные действия. В момент захвата сделайте шаг левой ногой между ног противника, как показано на схеме. Используя захваченное запястье как центр вращения, резко поверните локоть к противнику (2–3).

Продолжайте движение локтя вперед, добавляя силу корпуса за счет переноса веса тела (4).

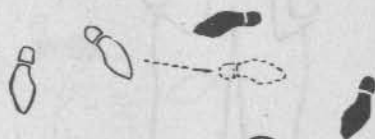
Локоть следует выдвинуть вперед быстрым резким движением, оставив запястье практически на месте или чуть подтянув его к себе (см. схему).

В момент освобождения от захвата противника острие локтя поднято высоко вверх, а другая рука начинает сжиматься в кулак.

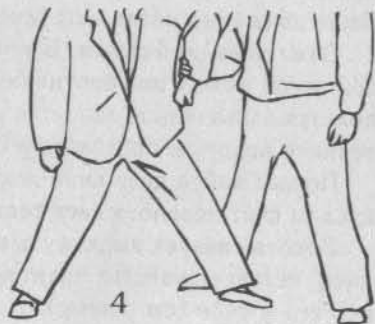
Нанесите прямой удар в солнечное сплетение противника, резко выдвинув локоть вперед к цели. Для усиления удара перенесите вес тела вперед. Одновременно с ударом отведите другую руку к туловищу, сжав ее у бедра в крепкий кулак тыльной стороной вверх (5).



2



3



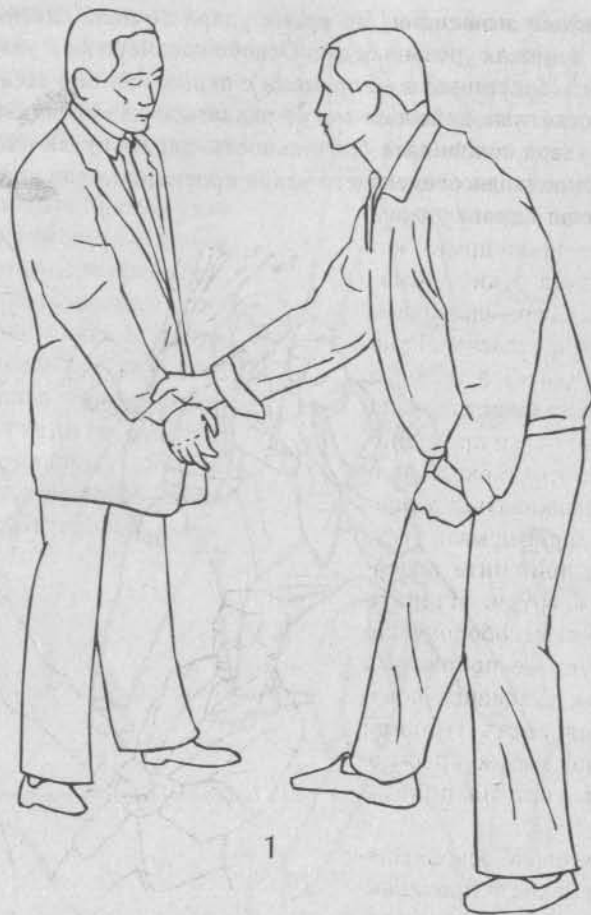
4

Важные моменты. Во время удара по цели слегка присядьте, понижая уровень бедер. Освобождение руки и удар должны быть согласованы во времени с перемещением веса тела, иначе ответные действия могут оказаться неэффективными. После удара сохраняйте бдительность, держа кулак наготове для парирования следующего удара противника или для нанесения еще одного удара.



5





1

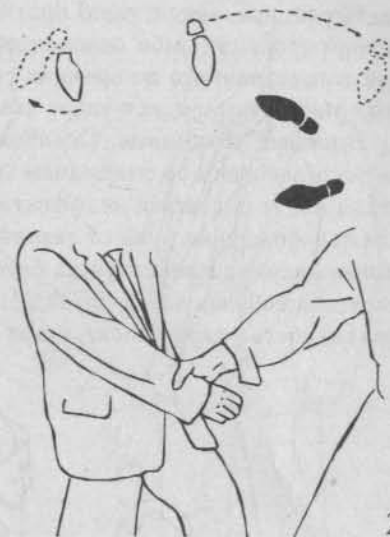
СИТУАЦИЯ. Противник захватил вас спереди правой рукой за правый рукав или запястье и угрожает вам. У вас достаточно свободного места для передвижения.

Ответные действия. Во время захвата сместите центр тяжести так, чтобы сохранить равновесие. Внимательно следите за противником (1). Сделайте шаг левой ногой за правую ступню противника так, чтобы носок был повернут к нему, как показано на схеме.

Делая шаг левой ногой, слегка согните ноги в коленях. Поверните немного правую ступню вправо-назад, как показано на схеме, и одновременно потяните правую руку вниз (по линии продолжения правой руки противника), одновременно поворачивая предплечье. Рука разворачивается ладонью вверх с воздействием на большой палец противника, при этом локоть должен удерживаться у правого бедра. Вырывая руку, плотно прижмите подбородок к груди. Начните поднимать свободную левую руку до положения поперек туловища, поворачивая кисть тыльной стороной наружу, перенося вес тела на правую ногу (2-4).

В момент освобождения от захвата противника левая рука должна находиться у вашей груди тыльной стороной наружу, ладонь — у вашего правого плеча. Эта рука должна быть поднята над правой рукой противника (4).

При необходимости нанесите удар в грудь (горло, подбородок, об-



2



3



4

ласть рта, нос, висок, глаз) противника левым локтем или обратной стороной либо основанием левого кулака. Подключение согласованного во времени смещения веса тела с правой ноги на левую придаст удару сокрушительную мощь (5).

Важные моменты. Освобождение руки и удар должны быть согласованы со смещением веса тела, иначе ответные действия могут оказаться неэффективными. Заметьте также, что для освобождения руки от захвата нужно повернуть кисть ладонью вверх, воздействуя на большой палец противника. Неполное освобождение от захвата, по существу, не влияет на эффективность удара. После удара сохраняйте бдительность.



СИТУАЦИЯ. Противник захватил вас спереди обеими руками за правое запястье, пытаясь притянуть к себе. У вас достаточно свободного места для передвижения (1).

Первый вариант ответных действий. При захвате удерживайте равновесие и внимательно следите за противником (1). Быстро проведите левую руку между рук противника над его правой рукой, крепко сцепив вместе кисти рук (2). Сразу же шагните вперед правой ногой, слегка согнув ее в колене, между ногами противника, как показано на схеме. Переноса вес тела на эту ногу, дерните обе руки к себе, выводя правый локоть вперед (3-6). В момент освобождения от захвата этот локоть поднимается вверх.

Нанесите удар правым локтем в подбородок противника, резко поднимая его вперед-вверх и слегка поднимая корпус (7).



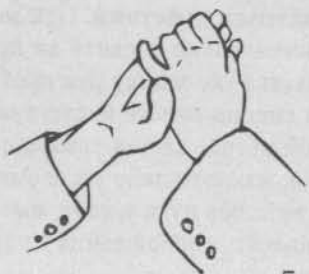
2



3



4



5



6



7

Важные моменты.
Освобождение от захвата — это движение по принципу рычага, которое должно быть скоординировано с шагом вперед. Не пытайтесь просто дергать руку, чтобы освободиться.



8



9



10

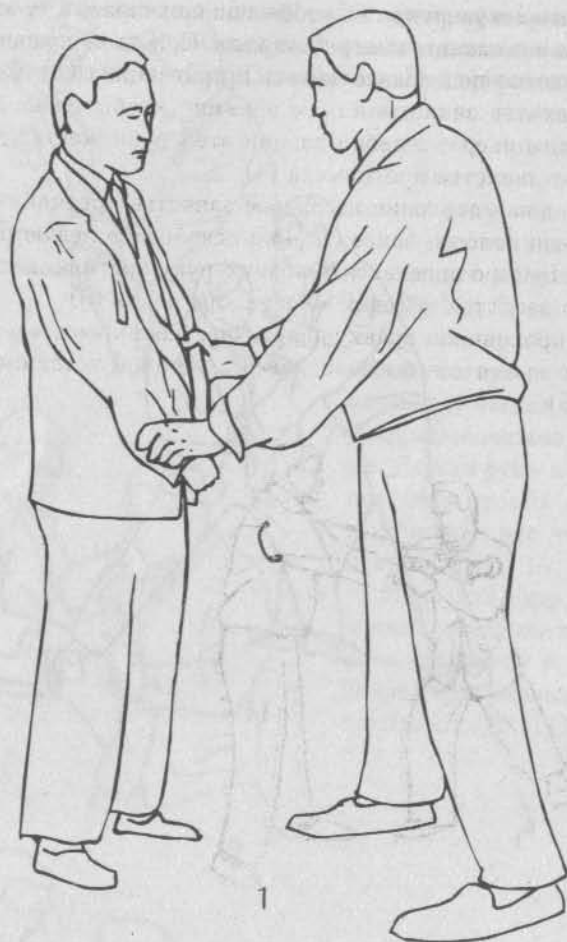
Второй вариант ответных действий. При захвате сохраняйте равновесие и внимательно следите за противником (1). Быстро проведите левую руку под правую руку противника и крепко сцепите вместе кисти рук (8-10). Сразу же сделайте шаг правой ногой, слегка согнув ее в колене, между ногами противника, как показано на схеме. Дергая руки к себе и поднимая правый локоть, перенесите вес тела на правую ногу.

Нанесите удар в солнечное сплетение противника, перенеся вес тела вперед и резко выдвинув локоть к цели (11).

Важные моменты. Освобождение от захвата — это движение по принципу рычага. Оно должно быть скоординировано с шагом вперед. Не пытайтесь просто дергать руку, чтобы освободиться.



11



СИТУАЦИЯ. Противник угрожает вам, захватив вас спереди за оба запястья. У вас много свободного места для передвижения (1).

Ответные действия. При захвате соберитесь с духом и сохраняйте равновесие (1). Быстро сделайте шаг назад правой ногой, слегка повернув носок наружу, как показано на схеме.

Начните сближать руки так, чтобы правая рука прошла под левой, слегка поднимая левый локоть вверх (2).

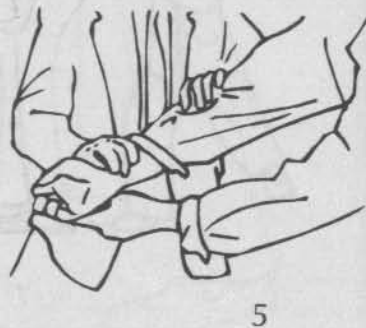
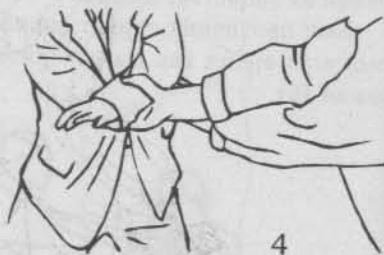
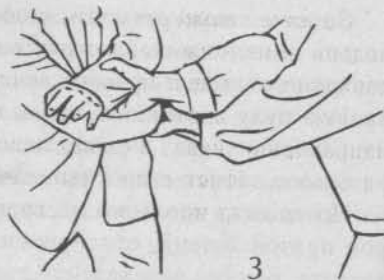
Согните левую руку так, чтобы она прижалась к туловищу, ладонь вниз, пальцы смотрят вправо. При этом правая рука передвигается под правое запястье противника (3). Согните правую руку в запястье таким образом, чтобы пальцы были направлены вверх, а ребро ладони этой руки жестко давило на правое запястье противника (4).

Продолжая давление на правое запястье противника ребром правой ладони, одновременно освободите левую руку от захвата. Быстро перехватите правую руку противника правой рукой за запястье, а левой — в районе локтя (5).

Ваш противник теряет равновесие, наклоняясь влево-вперед, в то время как вы находитесь в удобной устойчивой позиции (6).



При необходимости нанесите удар ногой (передней частью подошвы или носком ботинка, возможен удар коленом) в пах, колено или голень противника. При ударе дерните противника обеими руками в направлении к себе и вправо, еще больше выводя его из равновесия (7). После удара ногой сохраняйте бдительность.



Важные моменты. Вы должны жестко надавить ребром правой ладони на правое запястье противника, согласовав это движение с выдергиванием левой руки из захвата противника. Выведите противника из равновесия, с силой дернув его в направлении назад-вправо, одновременно нанося встречный удар ногой. Имея дело с высоким противником, не пытайтесь наносить удар ногой выше его колена.





1

СИТУАЦИЯ. Противник, применив захват кисти, используемый в дзюдо (точнее, в дзю-дзюцу, так как в спортивном дзюдо такие захваты и кистевые замки запрещены), пытается заставить вас подчиниться, выворачивая ваше запястье. У вас много свободного места для передвижения.

Ответные действия. Когда противник давит на вашу руку (1), сопротивляйтесь с умеренной силой, стараясь удержать свое запястье на месте.

Поверните правую ступню на носке и одновременно маховым движением занесите левую ногу по дуге назад, поставив ее в новое положение, как показано на схеме.

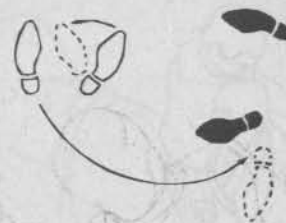
С разворотом корпуса (2) поднимите перед собой левую руку параллельно полу (тыльной стороной вверх) и сожмите в крепкий кулак. Немного присядьте, понижая уровень бедер.

Приняв новое положение, удерживайте захваченное запястье возле затылка, одновременно поднимая левую руку напротив лица, сжав ее в крепкий кулак тыльной стороной вверх (3).

Нанесите резкий боковой удар левым локтем по ребрам противника, разворачивая бедра в направлении удара (4).

Важные моменты. Ответные действия надо применять сразу, иначе шанс будет потерян. Шаг ногой, поворот и удар должны выполняться быстро, как единое слитное движение. При малейшем колебании вас постигнет неудача.

Возможны и другие завершающие удары, например боковой удар локтем в голову (5) либо тыльной стороной (6) или основанием кулака в голову или в лицо.



2



3



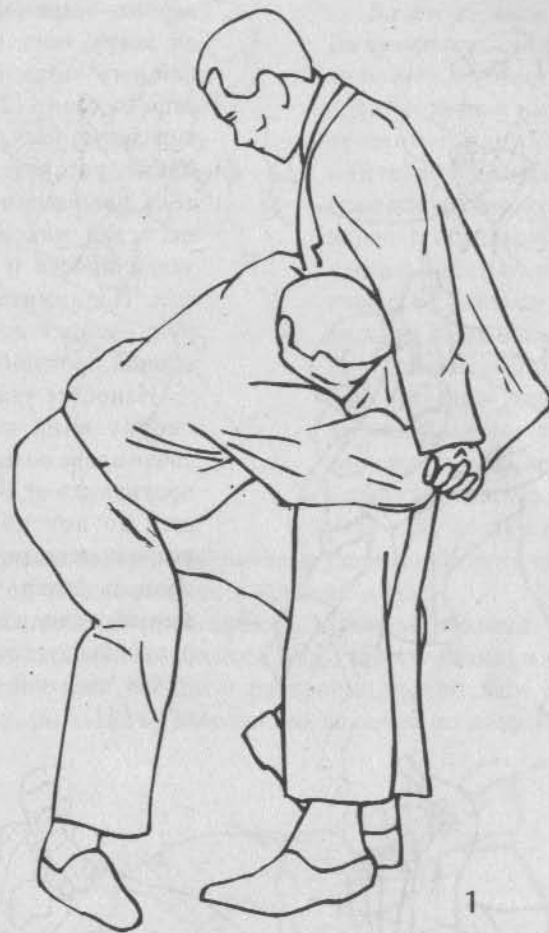
4



5



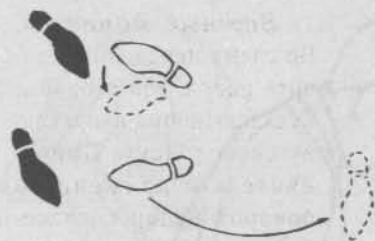
6



1

СИТУАЦИЯ. Противник обхватывает вас спереди, пытаясь поднять вас и повалить на землю. Голова и лицо противника достаточно хорошо защищены от вашего возможного контрудара коленом. У вас много свободного места для передвижения (1).

Ответные действия. Когда противник обхватывает вас, удерживайте равновесие (1). Используя силу его наступательного движения, толкающего вас назад, быстро поверните правую ступню чуть влево, а затем, твердо опираясь на нее, раз-



верните бедра влево, отводя левую ногу по широкой дуге назад, как показано на схеме (2). Поставив левую ногу на новое место, распределите вес тела равномерно на обе ноги для максимальной устойчивости и равновесия. Поднимите правую руку, занося локоть над спиной противника (3).

Нанесите удар локтем сверху вниз по любой точке вдоль позвоночника противника от основания шеи до поясницы. При ударе присядьте, понижая уровень бедер. Одновременно отведите левую руку к бедру, сжимая ее в кулак тыльной стороной вниз (4).



5

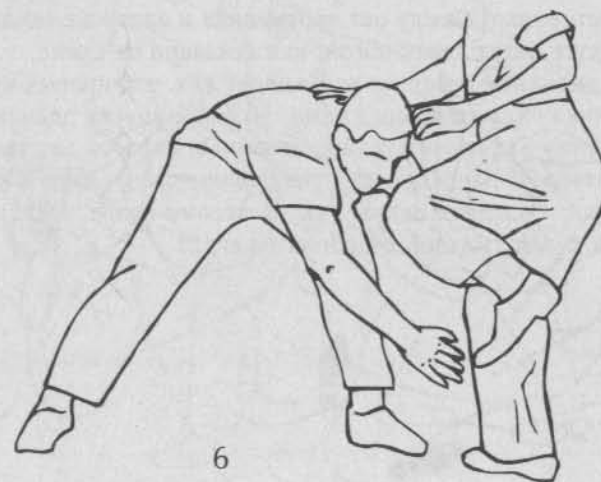


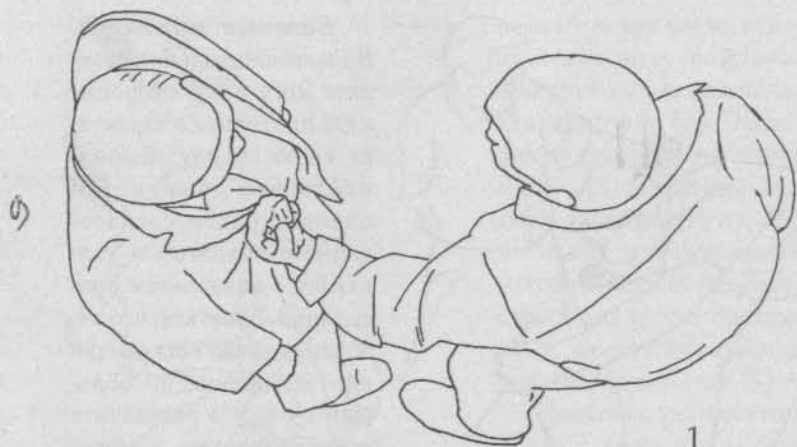
Важные моменты.

Во время нападения отведите ногу с той стороны, куда противник направляет свою голову. Выполняйте это движение и поворот бедер согласованно с обхватом и толкающим движением противника. Заметьте, что отводимая назад нога выполняет движение по большой дуге, и в результате вы оказываетесь в широкой стойке, обеспечивающей устойчивость. Нанесите удар локтем с пони-

жением уровня бедер, разворачивая ударяющую руку тыльной стороной от себя и сжимая в крепкий кулак.

Если вы успеете среагировать в начале обхвата, можно остановить противника, нанося ему удар основанием кулака по основанию шеи (5). Если противник при обхвате не уберет голову, вы можете ударить его коленом по лицу (6).



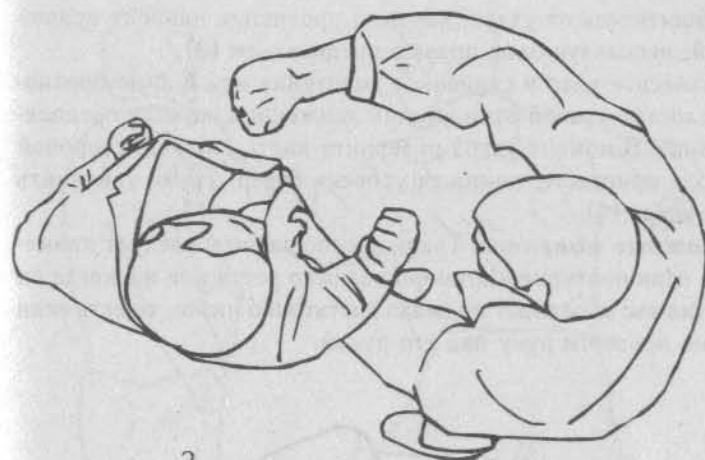
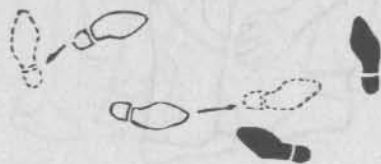


1

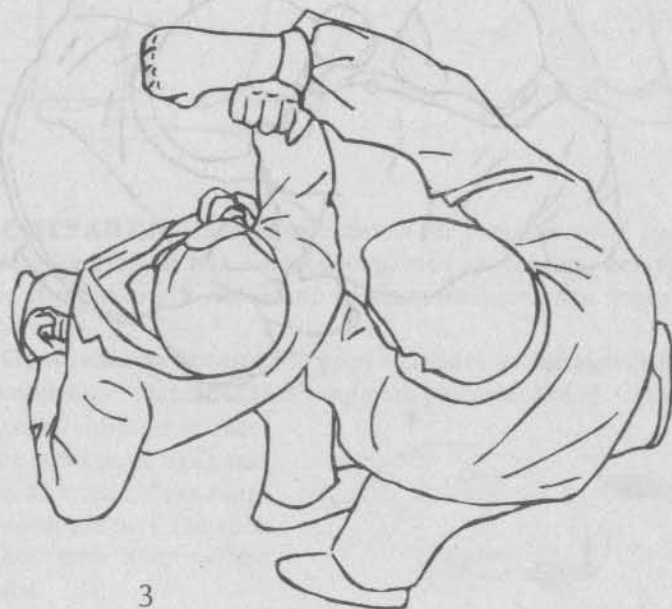
СИТУАЦИЯ. Противник, примерно вашего роста и телосложения, схватил вас спереди левой рукой за правый отворот пиджака и собирается нанести боковой удар правой рукой (1).

Ответные действия. При таком захвате не пытайтесь просто вырваться, а прежде всего удерживайте равновесие (1). Сделайте шаг вперед правой ногой (носок повернут к правой ноге противника) между ног противника и сразу же сделайте шаг по дуге назад левой ногой, как показано на схеме.

Это движение повернет ваш корпус так, что правый кулак противника окажется перед вами. На шаге вперед поднимите правую руку над левой рукой противника, которой он схватил вас за отворот. Ваша правая рука должна быть сжата в крепкий кулак. Отведите левую руку к левому бедру, сжав ее в крепкий кулак тыльной стороной вниз (2).



2

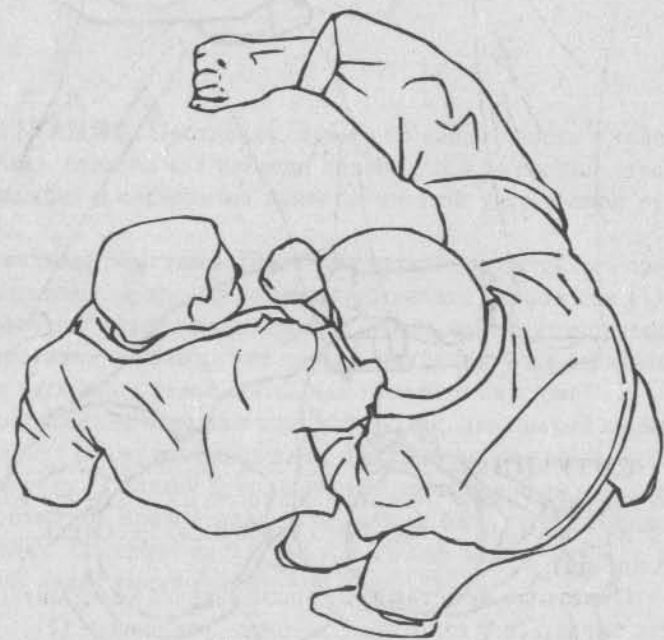


3

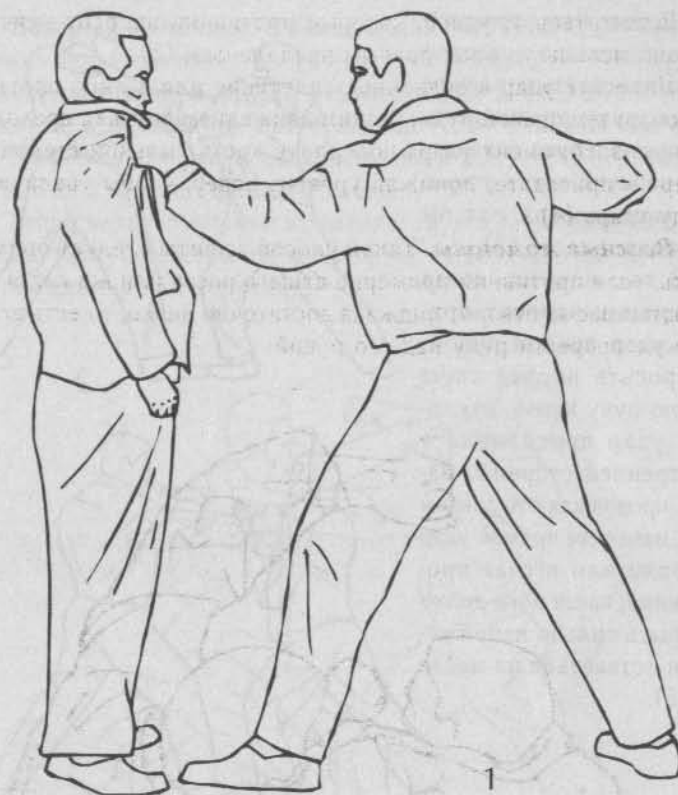
Защититесь от удара, который противник наносит правой рукой, используя блок правым предплечьем (3).

Нанесите удар в солнечное сплетение или в лицо противника локтем правой руки, резким движением опуская предплечье вниз. В момент удара поверните кисть тыльной стороной вверх и присядьте, понижая уровень бедер, чтобы увеличить силу удара (4).

Важные моменты. Такой способ защиты следует применять, если противник примерно вашего роста или же когда он схватил вас за отворот пиджака достаточно низко, то есть если можно провести руку над его рукой.



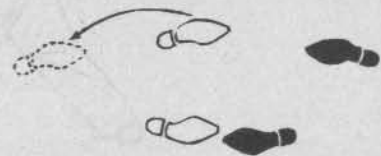
4



1

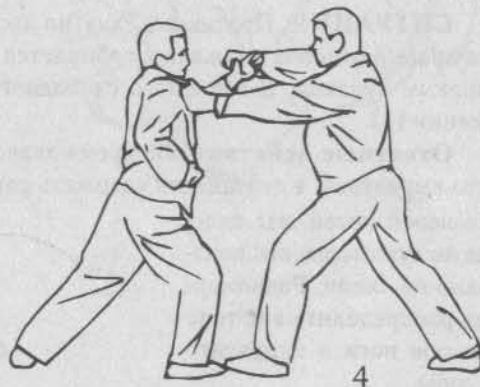
СИТУАЦИЯ. Противник схватил вас спереди левой рукой за правый отворот пиджака и собирается нанести прямой удар правым кулаком. У вас много свободного места для передвижения (1).

Ответные действия. Во время захвата не пытайтесь просто вырваться, а старайтесь удержать равновесие (1). Сделайте левой ногой шаг слегка по дуге назад, как показано на схеме. Равномерно распределите вес тела на обе ноги и напрягите стопы.



На шаге назад поверните корпус влево и жестко толкните правым плечом левую руку противника. Ваша левая рука находится у корпуса, кисть открыта ладонью вверх, пальцы сложены вместе (2).

В тот момент, когда противник наносит прямой удар правой рукой, выбросьте вперед свою левую руку-копье, отклоняя удар противника с внутренней стороны. Затем, продолжая это движение, нанесите прямой удар в горло или в глаз противника, ваши ноги должны быть сильно напряжены и оставаться на месте (3-5).

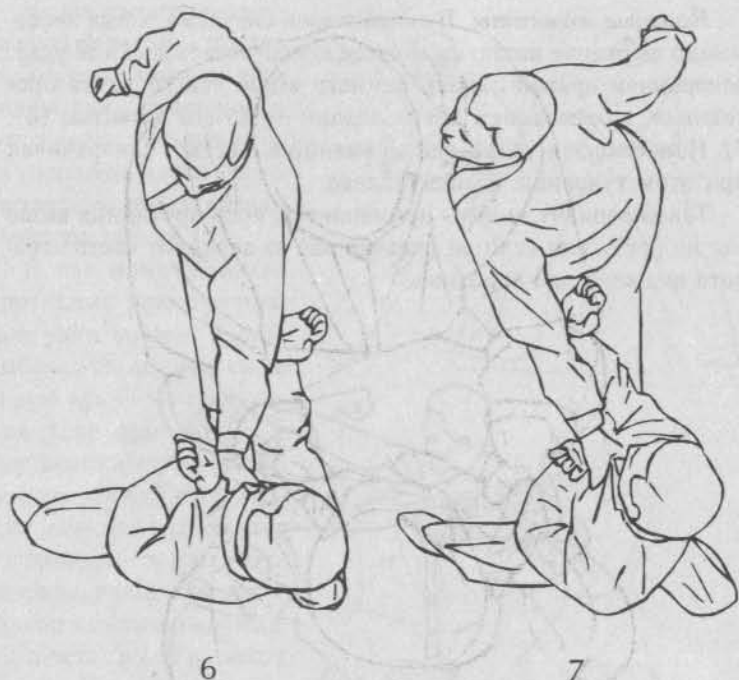


Важные моменты. В аналогичной ситуации, когда невозможно движение назад, вы можете использовать двойной удар: основанием правой ладони немного выше левого локтя противника, а основанием левой ладони — по его запястью (6-7). Наносите эти удары одновременно и жестко, поворачивая при этом туловище немного влево.

Такой вариант защиты применяется, если противник выше вас по росту или если он схватил вас за верхнюю часть отворота пиджака или воротник.



5



6

7



1

СИТУАЦИЯ. Противник угрожает вам, схватив вас спереди двумя руками за отвороты пиджака и прижимая к стене.

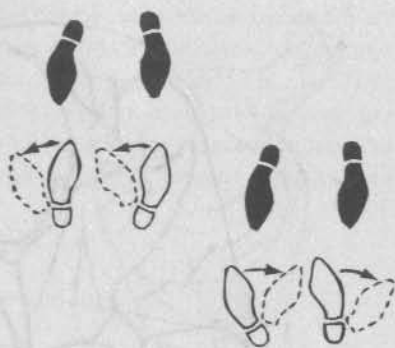
Ответные действия. В момент захвата не пытайтесь просто вырваться, но старайтесь удерживать равновесие (1). Ступни должны оставаться на месте, но при освобождении от захвата слегка развернуться влево (см. схему). Резко поднимите правую руку вверх из-под левой руки противника с внутренней стороны (2).

Разверните носки вправо, как показано на второй схеме, одновременно поворачивая бедра вправо. Вместе со сбивающим движением внешней стороной предплечья правой руки

по внутренней стороне левой руки противника жестко толкните его правый локоть ладонью левой руки (3).

Выведите противника из равновесия за счет продолжения движения рук и поворота бедер (4).

При необходимости нанесите удар коленом в пах или в живот противника, ведя согнутую левую ногу по короткой дуге. Если противник развернется, можно нанести удар по ребрам.



2



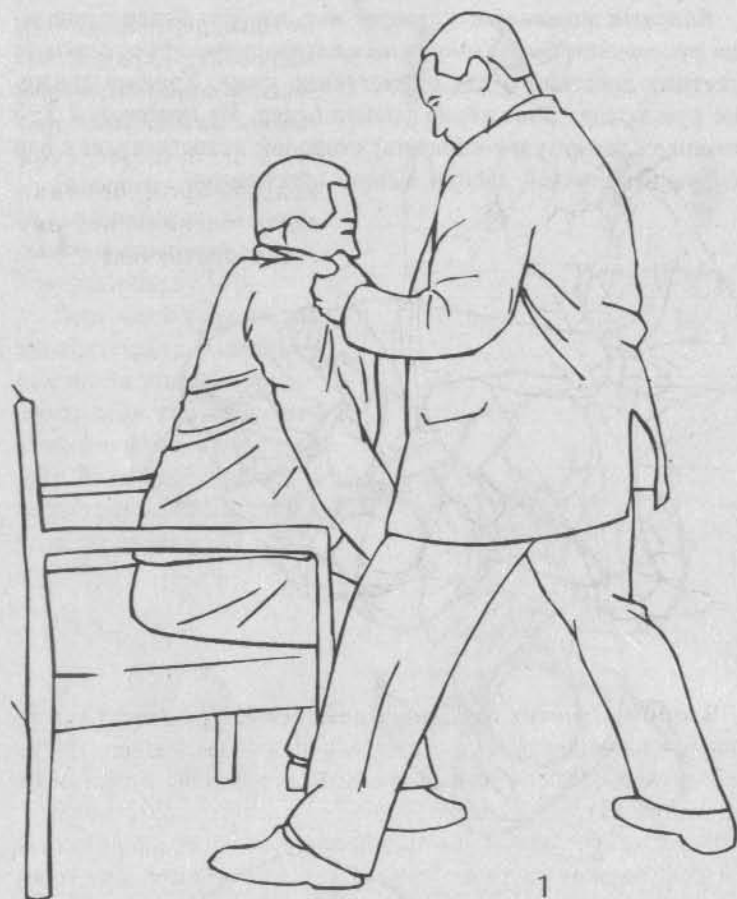
3

Важные моменты. Разворот ног, поворот бедер и движения рук должны быть выполнены слитно, иначе эффективность ответных действий будет существенно ниже. Усильте движение рук за счет понижения уровня бедер. Из положений 2-3 возможен также удар обратной стороной правого кулака или основанием правой ладони в лицо противника.

11



4



1

СИТУАЦИЯ. Вы сидите, а противник схватил вас спереди за оба отворота пиджака, пытаясь стащить со стула, поднять и нанести удар (1).

Первый вариант ответных действий. Сохраняйте равновесие и не пытайтесь просто вырваться или избавиться от его захвата. Пусть ваши руки остаются на коленях и будут готовы к ответным действиям (1).



2

Нанесите прямой удар носком или передней частью подошвы ботинка в голень или колено противника или жесткий удар ребром ботинка вдоль голени по подъему стопы противника (2).

17

Второй вариант ответных действий. При захвате удерживайте равновесие и не пытайтесь просто вырваться. Пусть ваши руки остаются на коленях и будут готовы к ответным действиям (1).

В тот момент, когда противник поднимает вас на ноги, старайтесь удерживать равновесие. Слегка повернитесь в сторону стоящей сзади ноги противника (показано вправо) (3).

Нанесите удар вперед локтем правой руки в живот противника, поворачивая корпус влево. Отведите левую руку назад и у левого бедра сожмите ее в кулак тыльной стороной вниз, чтобы при необходимости нанести следующий удар (4).

Важные моменты. Пусть противник продолжает держать вас за отвороты пиджака, чтобы его руки оставались заняты.

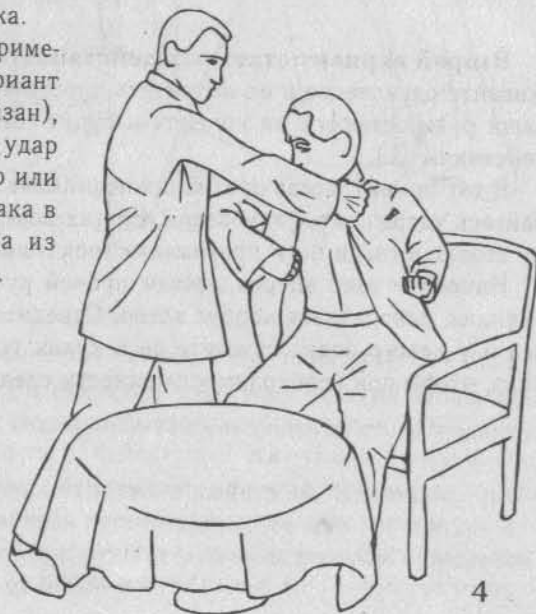
В первом варианте защиты после нанесения удара ногой будьте очень внимательны: противник может ударить вас кулаком, убрав свой захват.

Во втором варианте защиты, поднявшись на ноги, внимательно следите за тем, чтобы не пропустить удар коленом со стороны противника.

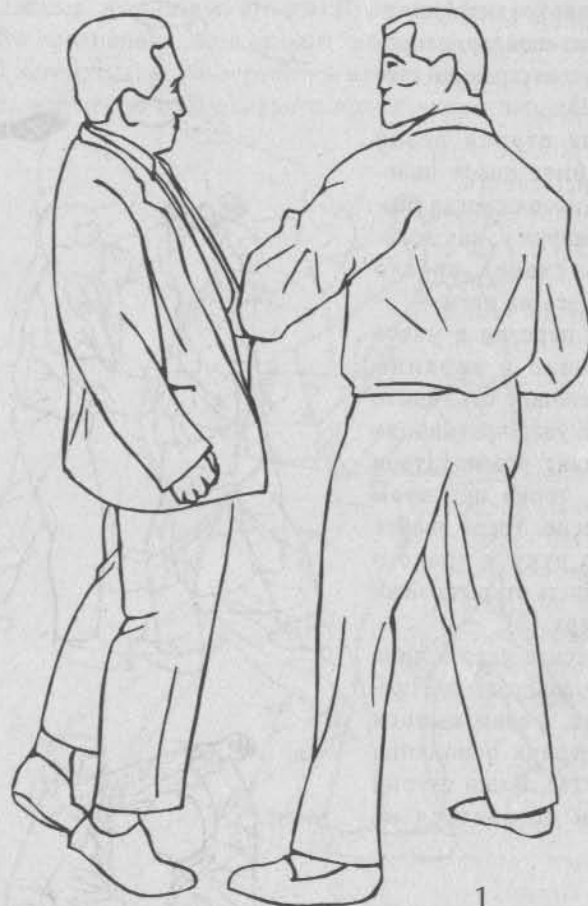
Вы можете применить третий вариант защиты (не показан), нанося прямой удар передней частью или основанием кулака в пах противника из положения сидя.



3



4



1

СИТУАЦИЯ. Противник схватил вас спереди левой рукой за пояс и собирается нанести широкий круговой удар правой рукой. У вас много свободного места для передвижения.

Ответные действия. Сохраняйте равновесие, когда противник удерживает или притягивает вас левой рукой (1).

В тот момент, когда он замахивается правой рукой для того, чтобы ударить вас, отведите левую ногу назад и начните выполнять верхний блок предплечьем левой руки, с тем чтобы

жестко встретить предплечье правой руки противника с внутренней стороны (2).

Когда ступня левой ноги займет новое положение (носок слегка развернут наружу, как показано на схеме), крепко ополитесь на ноги.

Ваш переход в новое положение и верхний блок позволят отклонить сильный удар противника и заставят его податься вперед, теряя при этом равновесие. Удерживайте правую руку у правого бедра, кисть открыта ладонью вверх (3).

Нанесите удар в лицо (подбородок, рот, нос) противника, резко вынося вперед-вверх основание ладони (4). Ваши ступни должны оставаться на месте.



Важные моменты. Не пытайтесь просто избавиться от захвата противника, но в момент, когда вы делаете шаг назад левой ногой, слегка развернитесь влево, используя в качестве центра вращения точку захвата противником вашего пояса.





1

СИТУАЦИЯ. Противник, стоя перед вами, угрожает вам прямым ударом правой рукой по лицу. Вы сидите на стуле.

Ответные действия. Следите за противником и не пытайтесь встать на ноги. Поднимите перед собой руки (ладони открыты), упираясь ногами в пол (1).

В тот момент, когда противник наносит прямой удар по лицу, выполните резкий Х-образный блок, левая рука перед правой, отводящий удар вверх от вашего лица (2). Продолжая удерживать левой рукой правую руку противника, освободите свою правую руку (ладонь открыта) и поднимите ее вправо-вверх к своему правому уху, ладонь наружу (3).

Захватите ударяющую руку противника левой рукой и резко потяните ее вниз-влево, выводя противника из равновесия. Нанесите удар в лицо, в ухо или в висок противника ребром ладони правой руки (рукой-ножом) (4).



2



3



Важные моменты. Захват ударяющей руки противника и следующий за ним рывок вниз-влево необходимы для того, чтобы вывести противника из равновесия и заставить его принять положение, удобное для нанесения удара рукой-ножом.



СИТУАЦИЯ. Противник схватил вас спереди за шею обеими руками, пытаясь задушить. У вас много свободного места для передвижения.

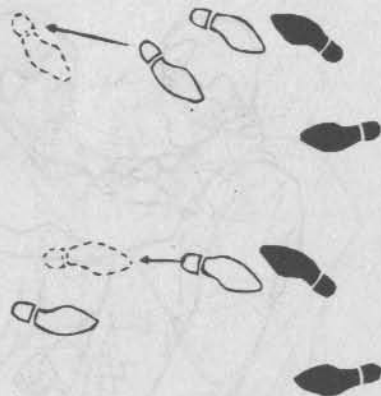
Ответные действия. В то время как противник пытается задушить вас, удерживайте равновесие (1). Сделайте шаг назад правой ногой, как показано на схеме.

Сложив руки как для клинообразного блока (ладони плотно сжаты, пальцы вверх), поднимите их вверх. Почувствовав, что противник ослабил захват, немного разведите руки и, продолжая движение, перехватите руки противника (2—5). Пе-

перенесите вес тела на стоящую сзади правую ногу и начните выводить противника из равновесия, отводя левую ногу назад к правой, как показано на схеме.

Если противник устремляется вперед, толкая вас назад, сделайте левой ногой большой шаг назад и перенесите на нее вес тела.

Перенесите вес тела на левую ногу и поднимите правую, согнув ее в колене так, чтобы правое бедро было параллельно полу. Крепко захватите руки противника в области локтей (6).



2



3



4



5



6

Нанесите прямой удар правой ногой (передней частью подошвы или носком ботинка) в голень, в колено, в пах или в живот противника (7). Быстро верните ногу назад в исходное положение.

Важные моменты. При выполнении клинообразного блока не выводите локти за пределы ширины корпуса, это уменьшит действенность блока. Перенос веса тела на отводимую назад левую ногу должен быть энергичным действием, чтобы вывести противника из равновесия и открыть его для удара ногой. Согните ноги в коленях. Если вам трудно выполнить эти действия, оставьте противника на месте и ударьте его коленом в пах или в живот.



СИТУАЦИЯ. Противник обхватил вашу шею слева и старается повернуть ее, чтобы бросить вас на землю или заставить подчиниться. У вас мало места для передвижения (1).

Ответные действия. В тот момент, когда противник за счет давления на шею начинает заваливать вас вперед, поднимите правую руку (которая у вас свободна), ладонь открыта, пальцы вместе (1).



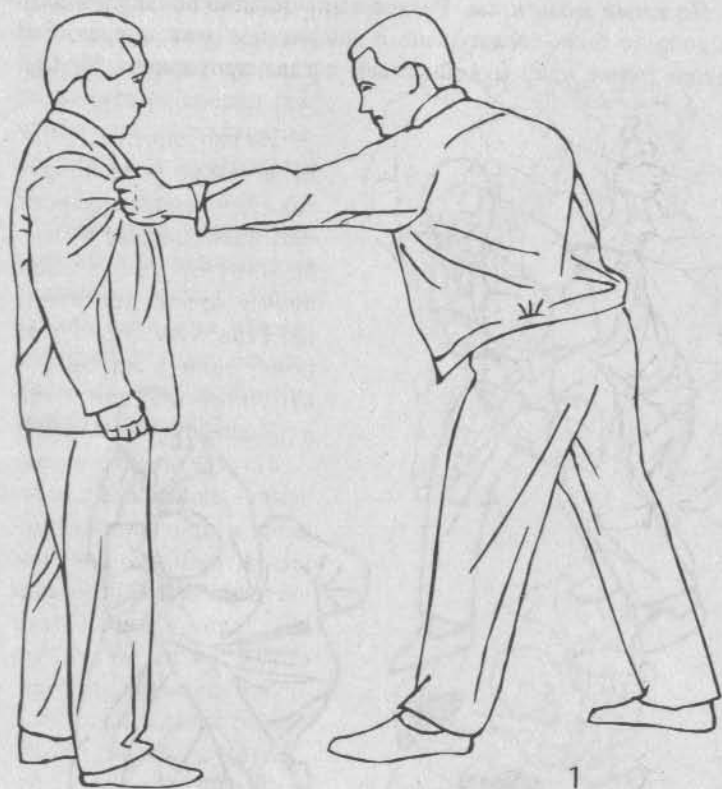
Ослабив захват противника, сложите руку, как показано на схеме, и подведите ее вперед так, чтобы она оказалась напротив паха противника (2-3).

Нанесите удар в пах противника основанием ладони (см. схему). Показанное на схеме движение придаст удару основанием ладони дополнительную силу (4).



Важные моменты. Резкое выпячивание основания ладони должно быть согласовано с движением руки вперед. Возможен также удар рукой-копьем в глаз противника (5-6).





1

СИТУАЦИЯ. Противник схватил вас спереди левой рукой за правый отворот пиджака и пытается ударить вас в пах правым коленом (1).

Ответные действия. При этом захвате следует сразу же встать на месте и удерживать равновесие, в то время как противник будет пытаться притянуть вас к себе (1). В тот момент, когда противник начнет поднимать вперед колено, быстро разверните ступни слегка вправо, твердо держась на ногах (см. схему). Сразу же присядьте, согнув ноги в коленях, и немного сместите корпус вправо-назад. Разверните бедра вправо и начните движение нижнего блока левой рукой по внутренней поверхности ударяющей ноги противника, одновременно отводя



2

правую руку назад вдоль туловища, сжимая ее в крепкий кулак тыльной стороной вниз (2).

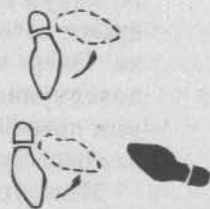
Твердо упритесь ногами в землю и левой рукой (ударная поверхность чуть ниже локтя) отбейте наружу ударяющее правое колено противника. Теперь вы полностью повернулись вправо, а ваш правый кулак готов для нанесения удара (3).

Нанесите удар в солнечное сплетение или по ребрам противника правым кулаком (передней частью), быстро поворачивая бедра влево. Пятки остаются на месте, но ступни разворачиваются, как показано на схеме. Левая рука уходит с положения блока и слегка отводится влево-назад для того, чтобы помочь повороту бедер (4).

Важные моменты.

Важно не разворачиваться слишком рано, то есть раньше, чем противник начнет выполнять удар ногой или коленом, потому что это предупредит противника и он успеет изменить способ нападения. Тщательно согласовывайте этот поворот с

ударом противника. Если захват противника произведен на низком уровне, вы можете нанести удар правым кулаком над хватающей рукой.



3



4

Глава 2 НАПАДЕНИЕ СЗАДИ

Нападение невооруженного противника сзади представляет собой более серьезную угрозу, чем нападение спереди, потому что, как правило, оно бывает совершенно неожиданным и тем самым ставит жертву в невыгодное положение. Такие нападения, как и подобные нападения спереди, включают захваты и удержание рук или одежды, обхваты, удушение, удары руками или ногами, захваты за ноги. Все эти действия и их сочетания чрезвычайно эффективны в применении против необученного человека, поэтому защите и контрмерам следует уделить особое внимание.

Человек, хорошо обученный приемам каратэ, может не бояться подобных нападений и чувствовать себя в таких обстоятельствах уверенно. Однако у среднего горожанина нужных навыков нет.

Ситуации и соответствующие ответные действия, описанные в этой главе, не исчерпывают все возможные ситуации, но они специально подобраны для среднего человека на основе принципов, необходимых для успешной защиты в типичных случаях нападения невооруженного противника сзади.

Описанные здесь ответные действия должны отрабатываться с партнером. На начальном этапе внимательно контролируйте движения, выполняя их в медленном темпе до тех пор, пока полностью не ощутите правильное выполнение. Постепенно увеличивайте скорость нападения партнеров и скорость собственных движений. Стремитесь достичь автоматического реагирования. Этому помогут регулярные занятия (несколько раз в неделю по несколько минут в день).

Тренировка должна проводиться в повседневной одежде. Не совершайте такую ошибку, как занятия только на ровной гладкой поверхности типа гимнастического пола, но старайтесь

выполнять данные здесь приемы на траве, гравии, а также на мощеной и немощеной поверхности, чтобы подготовиться к возможной реальной ситуации.

Ответные действия в этой главе описаны с одной стороны (справа или слева), в большинстве случаев для другой стороны действия будут аналогичными.

И наконец, никогда не надейтесь, что первое же ваше ответное действие разрешит ситуацию. Лучше предположить, что понадобится постоянная бдительность, которая даст вам возможность при необходимости продолжить свою атаку. Ценой недостатка бдительности может быть ваша жизнь!

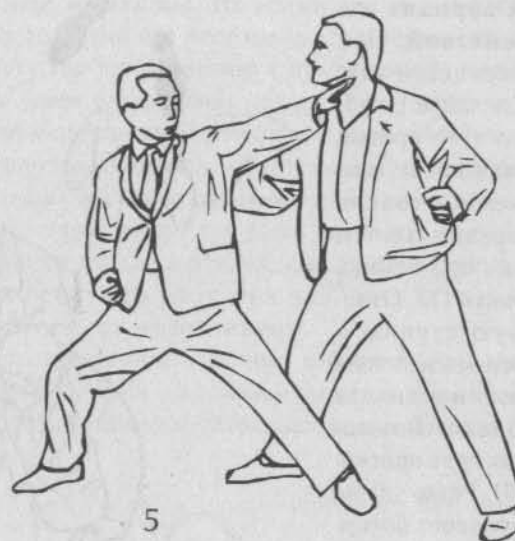
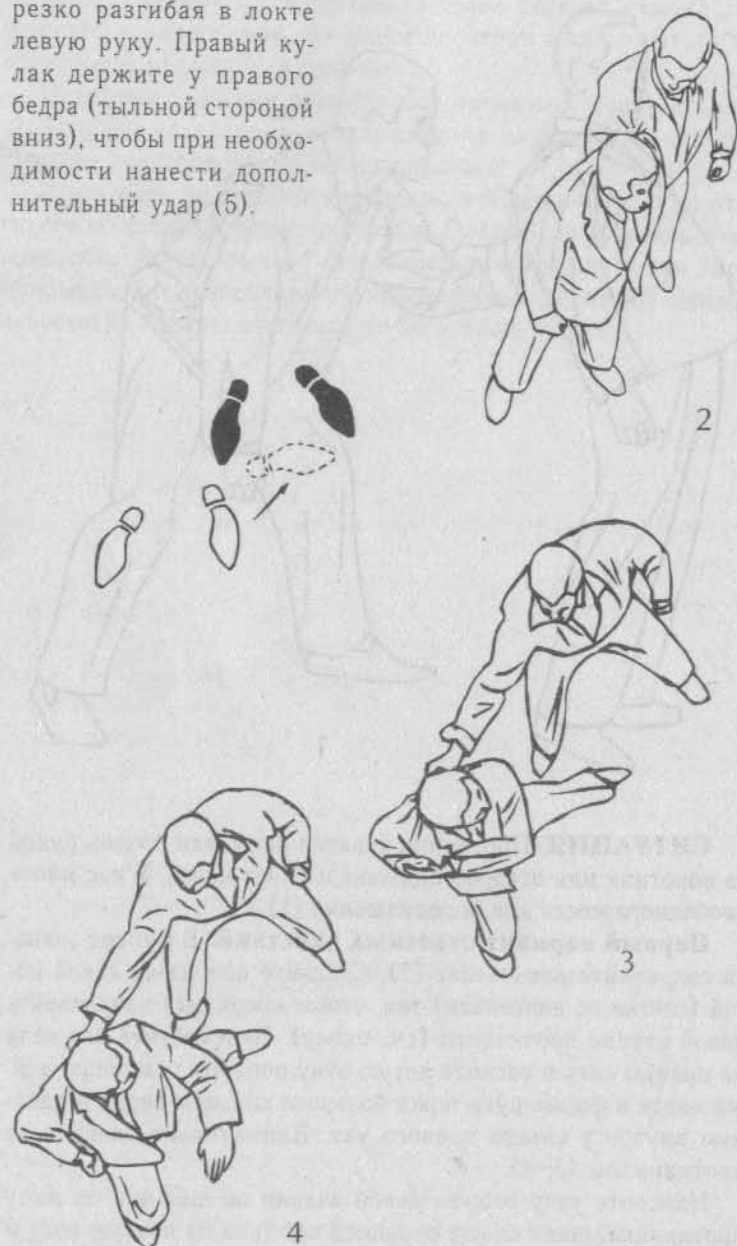


СИТУАЦИЯ. Противник схватил вас сзади правой рукой за воротник или отворот пиджака и тянет назад. У вас много свободного места для передвижения (1).

Первый вариант ответных действий. В момент захвата сохраняйте равновесие (2). Сделайте шаг назад левой ногой (слегка по диагонали) так, чтобы носок был направлен к левой ступне противника (см. схему). Переместите вес тела на правую ногу и согните левую руку поперек туловища, держа кисть в форме руки-ножа большим пальцем вверх и ладонью внутрь у своего правого уха. Внимательно следите за противником (3-4).

Нанесите удар ребром левой ладони по шее или по лицу противника, еще больше перенося вес тела на правую ногу и

резко разгибая в локте левую руку. Правый кулак держите у правого бедра (тыльной стороной вниз), чтобы при необходимости нанести дополнительный удар (5).



Второй вариант ответных действий. При захвате удерживайте равновесие. Перемещая вес тела на правую ногу, начните поднимать левое колено (6). Резко ударьте ребром левого ботинка сверху вниз по колену, голени или подъему стопы противника (6). Аналогичный удар, но правой ногой, используется в третьем варианте ответных действий.



Третий вариант ответных действий. При захвате сохраняйте равновесие. Сделайте широкий шаг по дуге правой ногой вправо-назад (см. схему), жестко толкая спиной и правым плечом правую руку противника в районе локтя (7). Отведите правую ступню к левой, перенося вес тела на левую ногу и поднимая правое колено. Внимательно следите за противником (8-9). Резко ударьте ребром правого ботинка сверху вниз по колену, голени или подъему стопы противника (10).



7



8



9

Важные моменты. Во время удара в первом варианте ответных действий нет необходимости переносить вес тела на левую ногу (по направлению к противнику), однако для правильного удара ваша голова должна быть повернута к противнику. Формируя руку-нож, обязательно удерживайте пальцы вместе, плотно прижав к указательному пальцу большой.

Во втором варианте ответных действий при ударе ребром ноги центр тяжести должен быть четко над вашей правой ногой. Слишком большое отклонение от противника уменьшает действенность удара по голени или своду стопы; однако удар в колено остается эффективным.

В третьем варианте ответных действий бедро ударной ноги должно быть поднято до положения параллельно полу. Заметьте, что для правильного удара необходим поворот бедер вправо-назад.



10

18



1

СИТУАЦИЯ. Вы сидите на стуле, а противник схватил вас сбоку-сзади за воротник и пытается ударить (1).

Ответные действия. При таком захвате сбоку-сзади поверните голову к противнику, держа правую руку наготове. Продолжайте сидеть и удерживайте равновесие (1). В тот момент, когда противник дергает вас, поднимая со стула, или собирается ударить свободной рукой, поднимите правую руку, сжатую в кулак (тыльной стороной вверх), так, чтобы она была парал-



2

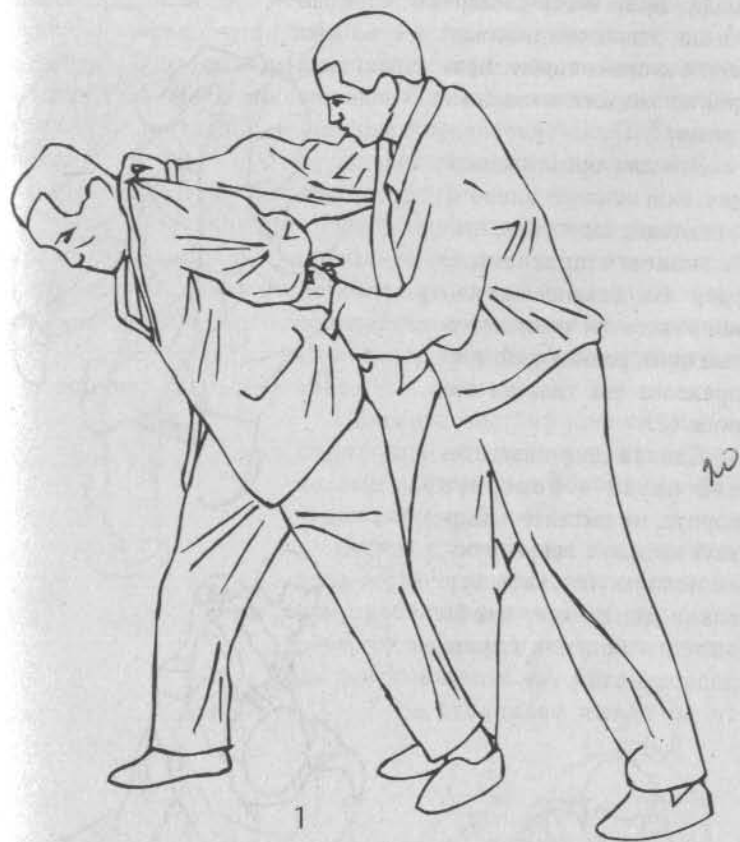


3

лельна полу, локоть направлен к животу противника (2). Если угроза удара сохранилась, резко поверните предплечье так, чтобы к противнику была обращена тыльная сторона вашего крепко сжатого кулака (3). Продолжая это движение, жестко ударьте тыльной стороной кулака по лицу противника. Отведите левую руку вдоль туловища, сжав ее у левого бедра в крепкий кулак тыльной стороной вниз (4). Держите его в готовности для нанесения следующего удара.

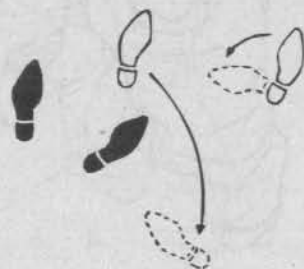
Важные моменты. Очень важно точно выбрать время для удара — за долю секунды до удара противника. Если противник стаскивает вас со стула, используйте это движение для усиления своего удара.

Возможен удар в пах или в солнечное сплетение противника.



СИТУАЦИЯ. Противник держит левой рукой вашу левую руку в замке за спиной и удерживает вас правой рукой за воротник. Он хочет заставить вас двигаться вперед. У вас много свободного места для передвижения (1).

Ответные действия. Когда противник толкает вас вперед, как можно лучше удерживайте равновесие (1). Перенесите вес тела на правую ногу, слегка развернув ее



влево, левой ногой сделайте шаг назад по диагонали к боковой стороне правой ноги противника (см. схему).

Это движение развернет ваш корпус влево и подготовит вас к тому, чтобы нанести противнику удар. Вы должны крепко опираться на полусогнутые ноги, равномерно распределив вес тела на обе ноги (2).

Сделав шаг назад левой ногой и повернув корпус, не пытайтесь вырвать из замка левую руку, но используйте свое круговое движение, чтобы вывести ее из-за спины, поворачивая руку в локте во время разворота



корпуса, пальцы смотрят вверх. Не старайтесь просто вырваться, а используйте локоть в качестве центра вращения, выводя левую руку вверх ладонью к противнику (3-4). Заметьте, что при этом ваши ноги остаются на месте.

Освободив свою левую руку, перехватите левую руку противника и потяните ее на себя, выводя его из равновесия и отклоняя влево-назад. Помогайте себе поворотом корпуса (5).

Нанесите жесткий прямой удар в солнечное сплетение противника правым локтем, еще больше поворачивая корпус (6).

Важные моменты. Удар должен быть согласован с шагами и разворотом туловища влево. При ударе перенесите вес тела на стоящую впереди левую ногу.

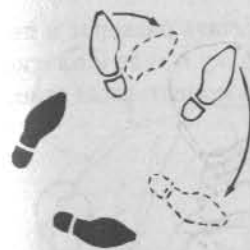




1

СИТУАЦИЯ. Противник держит вашу левую руку в замке за спиной и хочет прижать вас к стене. У вас очень мало свободного места для движения вперед (1).

Ответные действия. Потяните захваченную руку, плотно прижимая ее к спине (2). Как только замок станет слабее, сделайте шаг назад правой ногой, немного разворачивая ее вправо, как показано на схеме.



2



3



4

Как можно сильнее разверните корпус вправо, поднимая правую руку и выводя ее вперед (3). Вы должны сохранять равновесие и внимательно следить за противником.

Поднимите правый локоть вверх для последующего удара правой рукой (4).

Нанесите удар по лицу противника тыльной стороной или основанием правого кулака, с силой ведя руку поверх правой руки противника (5-6).

Важные моменты. Перед тем как начать разворот и перемещение ног, притяните захваченную руку к себе и плотно прижмите ее к спине, стараясь использовать момент, когда замок станет несколько слабее.



6



5



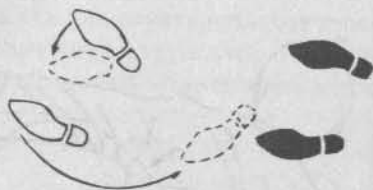
1

СИТУАЦИЯ. Противник захватил вашу руку сзади и пытается, используя замок кисти, заставить вас опуститься на землю. У вас много свободного места для передвижения (1).

Ответные действия. При захвате сохраняйте равновесие и умеренно сопротивляйтесь, напрягая руку (1). Быстро разверните правую ступню немного влево и сделайте шаг назад левой ногой к внутренней стороне левой ноги противника (см. схему). Поднимите левую руку, сжимая ее в кулак тыльной стороной наружу или вверх (2).

Разверните корпус к левой ноге, нанося жесткий круговой удар по ребрам или почкам противника основанием крепко сжатого кулака (3).

Важные моменты. Для эффективных ответных действий необходимо согласовать по времени перемещение ног и корпуса, удар и разворот. Если вы начали разворот слишком поздно, такие ответные действия могут вообще не сработать.



2



3

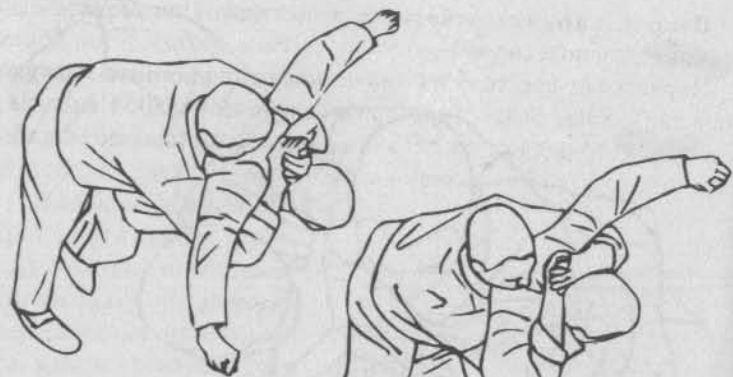


1

СИТУАЦИЯ. Противник набросился на вас сзади, применив захват Нельсона. У вас много свободного места для передвижения (1).

Первый вариант ответных действий. При захвате как можно лучше удерживайте равновесие (2). Если противник пытается завалить вас назад, резко наклонитесь вперед, с силой опуская руки вниз, крепко сжав их в кулаки. Толкните его назад ягодицами. Ударьте противника по ребрам кулаками (вторыми суставами средних пальцев)





2



3



4

(2—4). Быстро повернитесь, отбрасывая противника в любую сторону (5) (показано вправо).

Ослаблению захвата противника помогут повторные удары кулаками и резкие повороты корпуса.



5

Второй вариант ответных действий. При захвате сохраняйте равновесие (2).

Перенесите вес тела на левую ногу и поднимите правую ногу так, чтобы бедро было параллельно полу (6). Нанесите жесткий удар ребром правого ботинка сверху вниз по голени или подъему стопы противника (7).



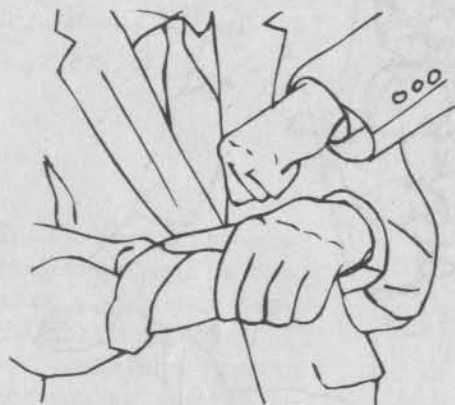
6



7

Важные моменты. Первый вариант ответных действий не наносит противнику серьезных повреждений, но должен отбить у него охоту к продолжению нападения. В сложных случаях оправданным будет второй вариант.

Возможно, когда ваши ответные действия ослабят захват Нельсона, противник просто обхватит вас руками в попытке поднять или сдвинуть, чтобы заставить подчиниться. В этом случае ударьте кулаком (суставом среднего пальца) по тыльной стороне его кисти (8). При некрепком захвате с разворотом корпуса нанесите удар локтем в лицо противника (9).



8



9



1

СИТУАЦИЯ. Противник неожиданно нападает на вас сзади, обхватывая шею левой рукой, и пытается задушить вас. У вас много свободного места для передвижения (1-2).

Ответные действия. Во время нападения как можно лучше сохраняйте равновесие (3). Немедленно сделайте шаг левой ногой вперед-влево, слегка повернув носок вправо (см. схему). Перенесите вес тела на левую ногу.

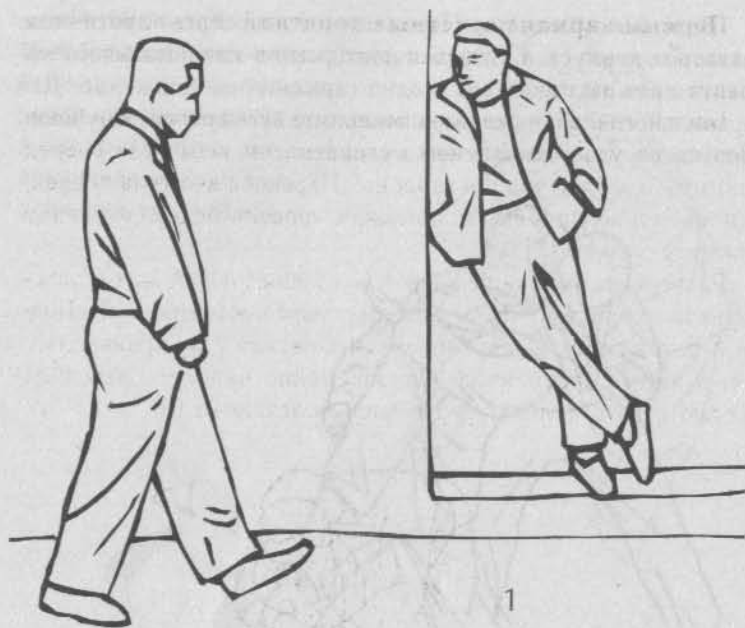
Когда вес тела окажется на стоящей впереди левой ноге, поверните бедра вправо, одновременно сгибая правую руку поперек корпуса в виде руки-ножа (4).

Нанесите круговой удар рукой-ножом, используя локоть как центр вращения, назад в пах противника, разворачивая корпус для усиления удара (4-5).



Важные моменты. Перемещение ног, перенос веса тела, разворот корпуса и удар для достижения максимального эффекта должны сливаться в одно гармоничное движение. Для правильного и точного удара поверните голову в сторону цели. Возможен удар основанием кулака.





1

СИТУАЦИЯ. Противник напал сзади, обхватив вас поверх рук («по-медвежь»). У вас много свободного места для передвижения (1-3).



2



3



Первый вариант ответных действий. Когда противник захватывает вас сзади, удерживайте равновесие и попытайтесь ударить его затылком (4).

Быстро сделайте левой ногой шаг по дуге вперед, как показано на схеме. Одновременно с переносом веса тела вперед двигайте руки вперед и в стороны. Переноса вес тела вперед, одновременно присядьте, понижая уровень бедер, и крепко сожмите кулаки (5).

Разверните туловище вправо (к сзади стоящей ноге), поворачивая голову так, чтобы увидеть живот противника (6). Поднимите левую руку вверх и нанесите резкий удар правым локтем в живот противника. Одновременно нанесите передней частью левого кулака удар в лицо противника (9).



4



5



6

Второй вариант ответных действий. Если противник захватил вас сзади, но несколько выше, чем в первом случае, сохраняйте равновесие и попытайтесь ударить его затылком.

Сделайте быстрый выпад вперед левой ногой, выбрасывая обе руки вперед и вверх (7).

Как и в первом варианте ответных действий, нанесите резкий удар правым локтем в живот противника и передней частью левого кулака — удар в лицо противника (8—9).

Важные моменты.

Перемещение ног, перенос веса тела и разворот бедер должны производиться одновременно с ударом — только тогда ответные действия будут эффективными. При контакте с целью левый кулак должен быть развернут тыльной стороной вверх.

Возможно, удары можно будет не применять, тогда завершающей будет предыдущая позиция.



7



8

При таком захвате возможен удар пяткой или ребром стопы по подъему ноги или по голени противника, как показано выше для других захватов.

Если противник обхватывает вас под руками, вы можете ослабить захват и остановить нападение, ударив его по тыльной стороне кисти кулаком с выдвинутым вторым суставом среднего пальца, как показано выше. Когда захват ослабит, резко поверните туловище вправо и нанесите жесткий удар локтем по лицу или голове противника.



9

СИТУАЦИЯ. Вы сидите на стуле. Противник пытается задушить вас сзади.

Первый вариант ответных действий. Продолжайте сидеть. Не пытайтесь встать или вырваться из захвата противника за счет вставания, особенно если он вывел вас из равновесия, отклонив ваш стул назад (1).

Постарайтесь повернуть голову к противнику (2). Если лицо противника достаточно открыто, нанесите удар правой рукой-копьем (3). Наносите повторные удары по лицу противника, целясь в глаза.



1



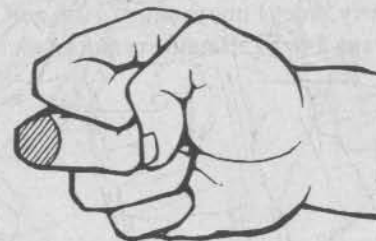
2



3



4



Второй вариант ответных действий. Продолжайте сидеть. Не пытайтесь встать или вырваться из захвата противника за счет вставания, особенно если он вывел вас из равновесия, отклонив ваш стул назад (1).

Постарайтесь повернуть голову к противнику (2). Если лицо противника не доступно для удара рукой-копьем, нанесите удар в голову левым кулаком (выведенным вперед суставом среднего пальца) (4). На схеме показано, как правильно сформировать кулак.

Важные моменты. Попытки встать после того, как противник захватил вас сзади, когда вы сидели на стуле, как правило, бессмысленны. Лучше продолжайте сидеть и немедленно контратакуйте так, как было рекомендовано выше.

Поворот к голове противника сокращает расстояние до цели, создавая благоприятные условия для нанесения удара.

В первом варианте защиты удар можно усилить левой рукой в голову противника.

СИТУАЦИЯ. Вы сидите на стуле. Противник, подойдя сбоку, пытается нанести вам прямой удар в голову правой рукой (1).

Ответные действия. Продолжайте сидеть. Не пытайтесь встать, чтобы избежать удара. Удерживайте противника в поле зрения и держите обе руки наготове (1).

В тот момент, когда противник наносит удар, быстро повернитесь на стуле лицом к противнику, упираясь ногами в пол и поднимая обе руки навстречу удару. При этом руки скрещиваются ладонями наружу, левая перед правой (2-3).левой рукой захватите правую руку противника и резко дерните ее влево от себя, отводя от своего лица. Одновременно, сжав правую руку в крепкий кулак, нанесите резкий удар по лицу (подбородку, рту, носу) противника тыльной стороной или основанием кулака (4-5). Ваши ступни должны оставаться на месте.



1

Важные моменты. В момент разворота к противнику и блока ваши ступни должны очень твердо упираться в пол. Заметьте, что, если противник нанесет левой рукой второй удар, ваша правая рука может использоваться для второго блока с последующим контрударом.



2



3

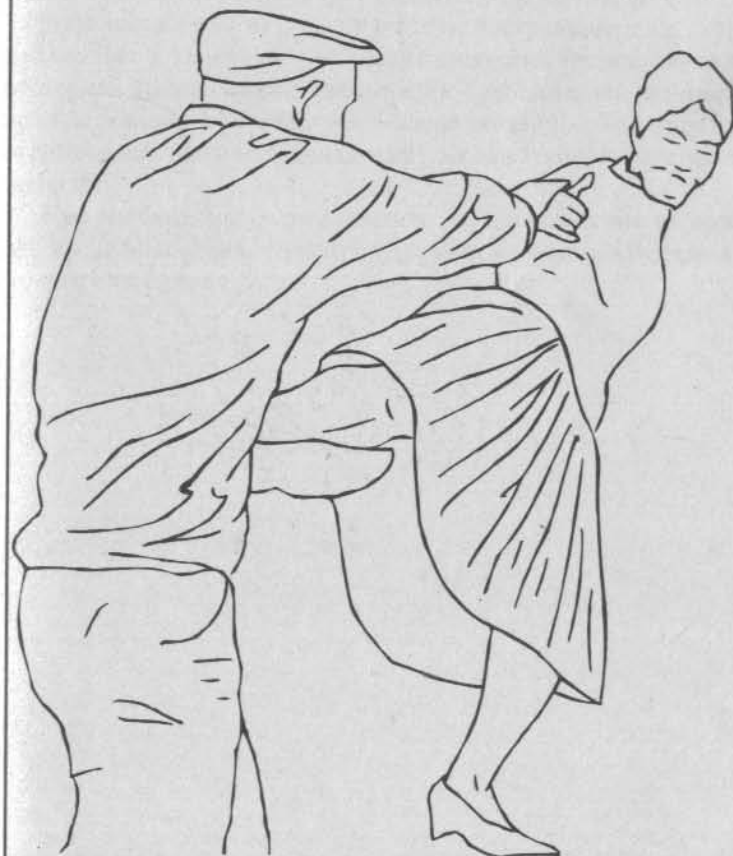


4



5

САМОЗАЩИТА ДЛЯ ЖЕНЩИН





Дорогие дамы, эта часть книги — не только о вас, но и для вас. Примите ее такой, как она есть, вместе с заложенной в нее конструктивной идеей. Было очень непросто разработать для вас надежную и реальную систему самозащиты от одного нападающего из положения стоя, не требующую строгой дисциплины занятий и ежедневных тренировок по каратэ. Здесь не дано исчерпывающее описание приемов каратэ, но выбраны те из них, которые могут быть легко освоены женщиной со средними возможностями.

Если эта книга покажется вам слишком откровенной, а ее подход — шокирующим, все равно прочитайте ее: этот подход может спасти вашу честь или жизнь, или и то и другое!

Красивы вы или нет, вы никогда не застрахованы от нападения. Нет и гарантии, что завтра ваше имя не добавится к обширной криминальной информации, заполняющей газеты. В архивы полиции поступает все больше сведений об убийствах, ограблениях, изнасилованиях и других преступлениях против женщин.

Вам необходимо уметь защитить себя, независимо от того, кто вы: домохозяйка, студентка, деловая женщина или леди из высшего общества.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Не допускайте недооценки противника. Всегда исходите из того, что он опасен.
2. Чтобы избежать атаки противника и заставить его принять положение, удобное для вашей контратаки, ключевыми должны быть движения ног, перенос веса тела и повороты корпуса.
3. Для максимального эффекта используйте вращение всего корпуса, а не движения его отдельных частей.
4. Если земля под ногами неровная, ухабистая или скользкая, вы не всегда сможете двигаться так, как хотелось бы. Может оказаться, что перенос веса тела и повороты бедер — это все, что возможно в таком случае. Не слишком увлекайтесь работой ног.
5. В каратэ ваше тело может эффективно действовать, только если оно устойчиво, т. е. когда, нанося удар, вы крепко опираетесь на ноги и находитесь в равновесии.
6. Для максимального эффекта согласовывайте свои блоки и удары по «целевым» участкам тела противника с перемещениями, поворотами и переносом веса.
7. Не противопоставляйте превосходящей силе противника только силу, а старайтесь гармонично уравновесить ее и направить выгодным для себя образом.
8. Старайтесь наносить удары по жизненно важным точкам, а не по крепким участкам тела.
9. После нанесения ударов по уязвимым местам противника не упускайте его из поля зрения, будьте готовы к возможному продолжению атаки.
10. Нанося повреждение противнику, проявляйте благоразумие. Степень повреждения должна соответствовать конкретной ситуации.

Глава 1 ПРОСТЫЕ ЗАХВАТЫ ЗА РУКИ

Когда при встрече с женщиной один на один «самец» пристает к ней, хватая за руки, его целью может быть просто желание выместить на ком-то свою злость, ограбление или же удовлетворение в той или иной форме своих сексуальных потребностей. Часто эти простые атаки используются только для того, чтобы удержать жертву, и не имеют серьезных последствий, но могут и иметь продолжением гораздо более серьезные действия, включающие пощечины, обыск, различные действия сексуального характера, удары руками или даже коленом и ногами. Часто перечисленные действия продолжаются в разных сочетаниях, пока не будет достигнута исходная цель нападения или же пока оно не будет эффективно остановлено.

Способы самозащиты женщины от одного невооруженного противника-мужчины, применяющего такие действия, очевидно, достаточно сложны: неправильные ответные действия могут привести к серьезной травме или потере жизни.

Немногие женщины, хорошо владеющие приемами каратэ, способны достаточно уверенно встретить подобную опасность. Однако существует огромная разница между женщиной — специалистом по каратэ и вами, женщиной обыкновенной. Ситуации и соответствующие ответные действия, описанные в этой главе, специально подобраны для обыкновенной, средней женщины на основе принципов, необходимых для успешной защиты из положения стоя в типичных случаях нападения одного невооруженного мужчины.

Отрабатывайте все описанные здесь ответные действия с партнером. На начальном этапе выполняйте движения в медленном темпе, далее постепенно увеличивайте скорость нападения партнера и скорость собственных движений. Стремитесь достичь автоматического реагирования. Этому помогут регу-

лярные занятия (несколько раз в неделю по несколько минут в день).

Тренировка должна проводиться в повседневной одежде. Не совершайте такую ошибку, как занятия только на ровной гладкой поверхности типа гимнастического пола, но старайтесь выполнять данные здесь приемы на траве, гравии, а также на мощеной и немощеной поверхности, чтобы подготовиться к возможной реальной ситуации.

Ответные действия в этой главе описаны с одной стороны (справа или слева), в большинстве случаев для другой стороны действия будут аналогичными.

В заключение о выполнении приемов следует сказать следующее. Прежде всего поймите, что у вас есть только один шанс ответа на атаку противника. Этот шанс должен быть эффективно реализован! Разумеется, нужно сохранять бдительность, чтобы иметь возможность при необходимости продолжить свои действия до того момента, пока не станет возможным спасение бегством, однако при этом вы не ошибетесь, если вложите максимум силы и энергии в свое первое ответное действие. Исключительно важно правильное время реагирования, то есть выбор вами оптимального для начала ответных действий момента времени. Этот момент во многом зависит от условий и особенностей нападения. Внезапное импульсивное нападение, независимо от цели противника, исключает возможность «заговорить ему зубы» и обдумать ответные действия. Вы должны реагировать непосредственно на захват, не давая противнику сделать ситуацию более опасной. «Мягкий подход» может быть использован противником, если он надеется убедить вас в своих достоинствах или показывает, что вы можете не бояться его, если не будете сопротивляться. В этом случае пусть будет так, как хочет мужчина! Изобразите желание контакта. Можете изобразить легкий испуг, застенчивость и кокетство, но не переигрывайте. Пусть поверит, что «купил» вас своим обаянием. Ничто не подействует на такого противника эффективнее, чем неожиданный переход мягкой многообещающей женщины к нанесению резких ударов по особенно чувствительным участкам его тела. Соответственно, ваши прежвременные действия, такие как дерганье, махание руками или

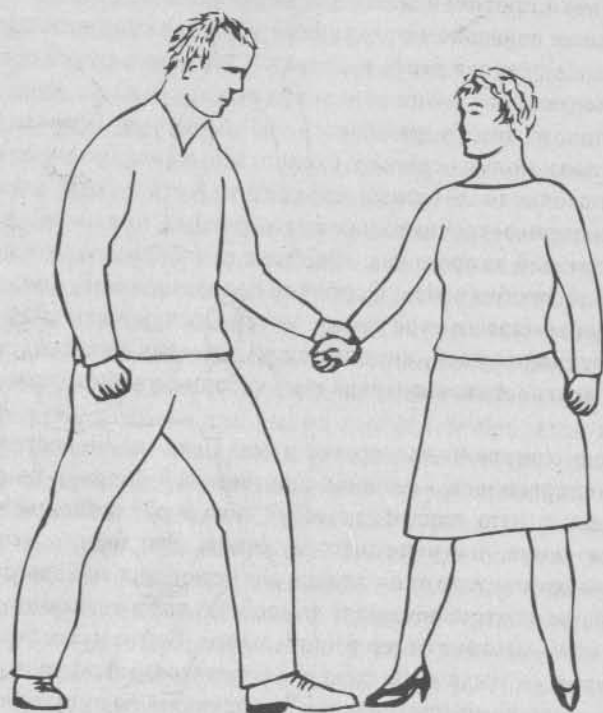
крики, принесут пользу только в определенных случаях, как правило, в таких, когда кто-то находящийся поблизости может прийти вам на помощь. Если при нападении противника поблизости никого нет — сохраняйте спокойствие.

Начиная ответные действия, бросьте все, что держите в руках, начиная от пакетов с покупками и кончая сумочкой с деньгами. Пробовать ответные действия с вещами в руках просто глупо. Подумайте, так ли ценны эти вещи, как ваше здоровье. Бросьте их, не важно, разобьется что-то или нет. Бросать что-то в противника, как правило, бесполезно, за исключением особенно тяжелых или острых предметов. Хотя в этой книге и не рассматривается использование разных предметов в качестве средств защиты, мы советуем вам использовать все и при любой возможности. Особенно полезными могут оказаться каблук зажатой в руке туфли, зонтик, острый ключ или гребень с острой ручкой, компакт-диск, тяжелая книга, а также многие другие бытовые предметы, которые удобно держать в руке.

И еще один момент, дорогая дама. Пока вы не достигнете уровня спортсменок — членов олимпийской сборной по силовым видам спорта, ваша физическая сила будет оставаться значительно ниже, чем у среднего мужчины. Это значит, что ваш удар кулаком в живот не только не остановит никакого противника, но даже не помешает его действиям, а возможно, и разозлит его и сделает более решительным. Бейте кулаком в пах или в лицо — тогда ваша сила даст достаточный эффект. Удар в лицо кончиками пальцев или основанием ладони тоже будет эффективным, как и использование ногтей для царапанья. С помощью этой книги научитесь эффективно использовать колено, а также носки и каблуки вашей обуви.

Никогда добровольно не падайте на землю, а если вас сбили с ног — как можно быстрее вставайте. Положение сидя и наклоны тоже существенно затруднят ваши действия. После ударов по противнику как можно быстрее спасайтесь бегством. Воспользуйтесь своим воображением, чтобы найти возможные участки приложения ударов помимо указанных в этой главе.

ЗАХВАТ ЗА ЗАПЯСТЬЕ ОДНОЙ РУКОЙ СПЕРЕДИ (нападение на ровной поверхности или снизу на лестнице)



1

СИТУАЦИЯ. Мужчина схватил вас спереди левой рукой за правое запястье. Он не тянет и не толкает вас, но старается удержать. У вас много места для передвижения (1).

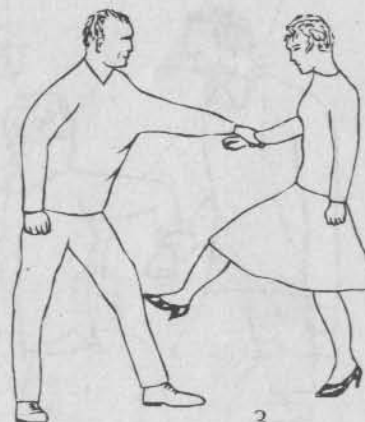
Первый вариант ответных действий. При захвате сохраняйте устойчивость и равновесие. Если захват крепкий, не пытайтесь дергать правую руку, чтобы освободиться. Напротив, оставьте ее на месте, сместив вес тела на левую ногу, слегка согнув ее в колене. Поднимите правую ногу и согните ее в колене так, чтобы бедро было параллельно полу (2). Нанеси-

те жесткий удар носком или передней частью подошвы правой ноги в колено или в голень ближайшей ноги противника (на рисунке показано по левой) (3). Сразу же верните правую ногу в исходное положение, бедро параллельно полу, одновременно отводя левую руку, сжатую в крепкий кулак тыльной стороной вниз, к левому боку (4).

Сделайте шаг правой ногой прямо между ног противника, слегка разворачиваясь на носках так, чтобы они смотрели влево, как показано на схеме. Сразу же, с разворотом корпуса влево, начните наносить прямой удар вперед правым локтем, ведя правый кулак вниз и к себе (5-6).



2



3



4



5



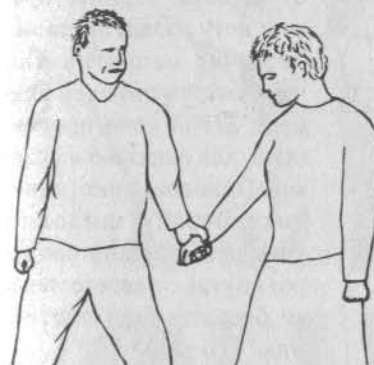
6



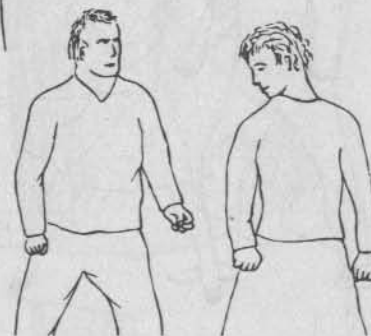
7

Как только ваше движение ослабит захват противника, нанесите жесткий удар локтем ему в живот, держа левый кулак тыльной стороной вниз у левого бока (7).

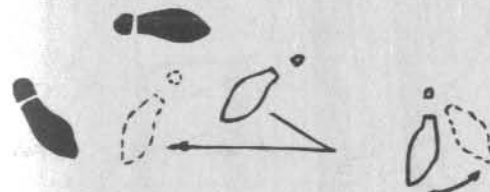
Второй вариант ответных действий. При слабом или неплотном захвате тоже важно сохранять устойчивость и равновесие. Не пытайтесь преждевременно дергать правую руку, чтобы освободиться, но незаметно примите стойку несколько шире обычной, отводя левую ногу назад примерно на 90° по отношению к правой ноге. Быстро перенесите вес на левую ногу, подтягивая правую ногу, как показано на схеме. Следите, чтобы ноги не были вместе. Сожмите захваченную правую



8

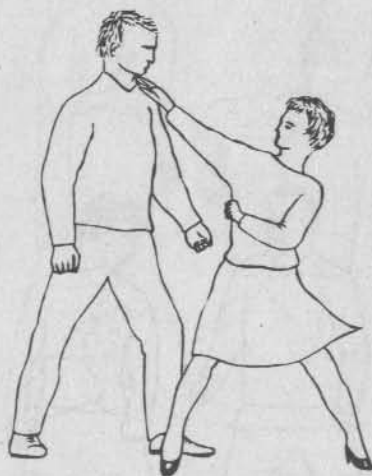


9





10

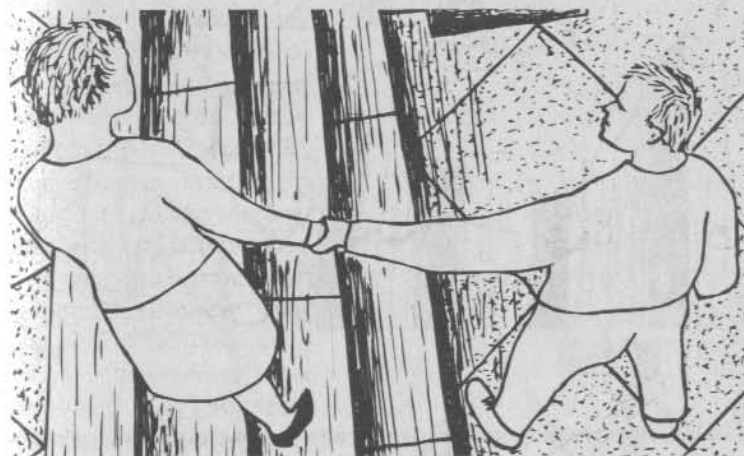


11

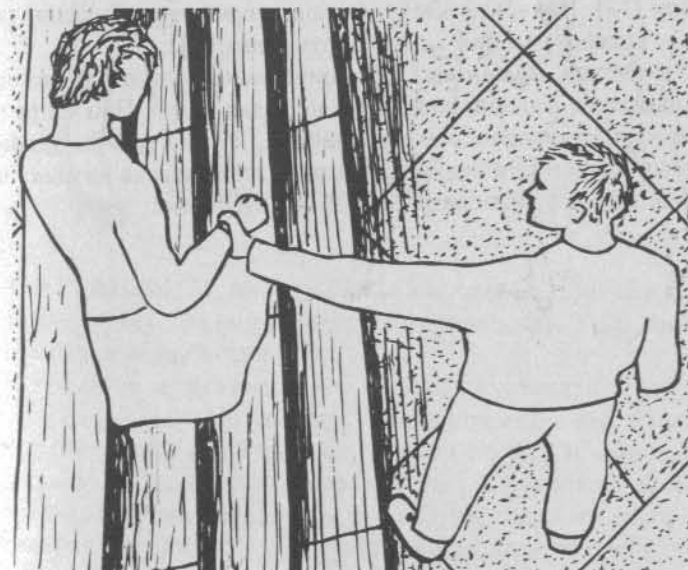
руку в крепкий кулак и потяните ее влево-вниз по линии, продолжающей левую руку противника с одновременным поворотом запястья в сторону своего большого пальца, одновременно разверните бедра влево и крепко прижмите подбородок к груди (8-9). Освободившись от захвата, верните правую ногу назад, поставив ее точно напротив или чуть внутри стоящей впереди левой ноги противника, как показано на схеме. Одновременно нанесите резкий широкий удар рукой-ножом снаружи внутрь от своего левого бедра в лицо противника (10-11).

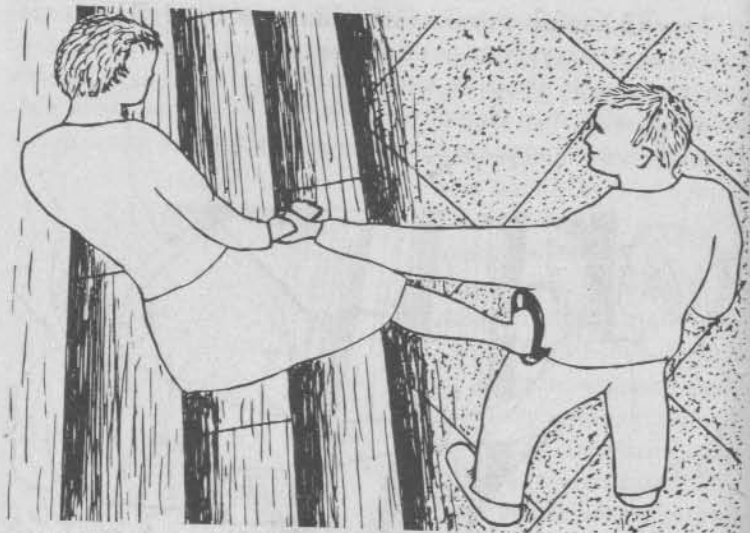
Третий вариант ответных действий. Если мужчина захватил вашу руку, стоя ниже вас на лестнице, быстро перенесите вес тела на стоящую выше ногу (показана левая), слегка согнув ее в колене. Немного потяните руку, провоцируя противодействие противника, при этом сохраняйте равновесие

12



13



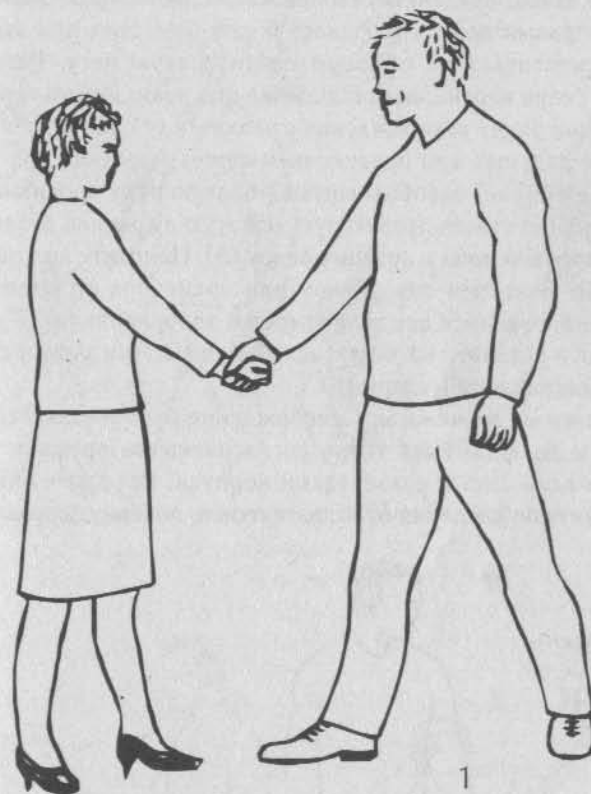


14

(12). Почувствовав противодействие противника, быстро поднимите согнутую в колене правую ногу, бедро параллельно полу (13). Нанесите жесткий удар ребром правой стопы точно в колено, пах или живот противника (14).

Важные моменты. Принципиально важно удерживать равновесие, особенно поднимая ногу для удара. При ударе ногой чуть отклонитесь от противника. Будьте готовы ударить левым локтем или левым кулаком, если мужчина потянет вас вниз. После удара сразу спасайтесь бегством.

ЗАХВАТ ЗА ЗАПЯСТЬЕ СПЕРЕДИ ОДНОИМЕННОЙ РУКОЙ



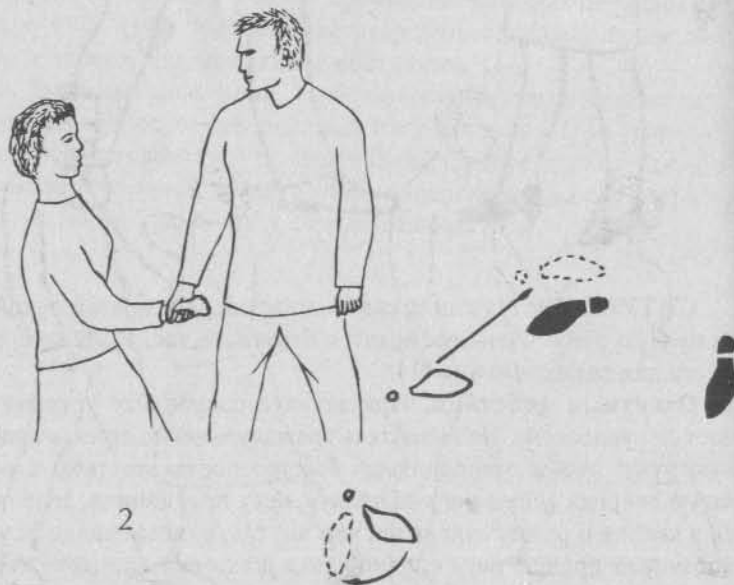
1

СИТУАЦИЯ. Мужчина схватил вас спереди правой рукой за правую руку. Он не собирается отпускать вас. У вас много места для передвижения (1).

Ответные действия. При захвате сохраняйте устойчивость и равновесие. Не пытайтесь преждевременно дергать правую руку, чтобы освободиться. Быстро поставьте свою стоящую впереди левую ногу за правую ногу противника, сгибая ее в колене и разворачивая носком внутрь, одновременно разворачивая правую ногу вправо-назад, как показано на схеме

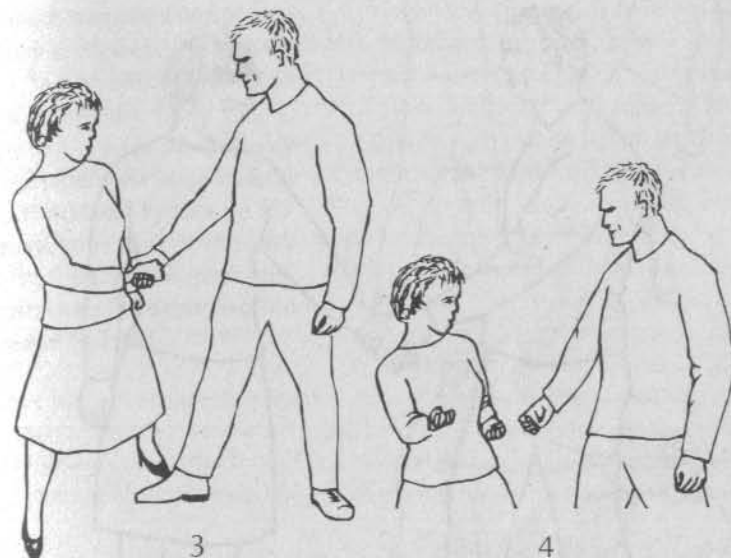
(2-3). Сразу же за счет резкого движения предплечьем выдерните руку из захвата по направлению вниз и вдоль линии, продолжающей руку противника, при этом разверните руку ладонью вверх, воздействуя на большой палец противника. Держите правый локоть у правого бедра. Вес тела при этом должен сместиться на стоящую сзади правую ногу. Разворачивайте бедра вправо, помогая движению руки. Результатом этих действий будет освобождение от захвата (4). Немедленно прижмите ладонью или предплечьем левой руки (как при прижимающем блоке) освободившуюся правую руку противника, одновременно отводя правую руку, сжатую в крепкий кулак, тыльной стороной вниз к правому бедру (5). Нанесите жесткий удар правым локтем в пах, живот или солнечное сплетение противника, перенося вес тела вперед и поворачивая корпус вправо. Ноги оставьте на месте, но не мешайте им разворачиваться в направлении удара (6).

Важные моменты. Освобождение руки из захвата и удар локтем должны быть точно согласованы по времени с переносом веса тела и разворотами корпуса. Обратите внимание, что для освобождения от захвата нужно повернуть правую руку



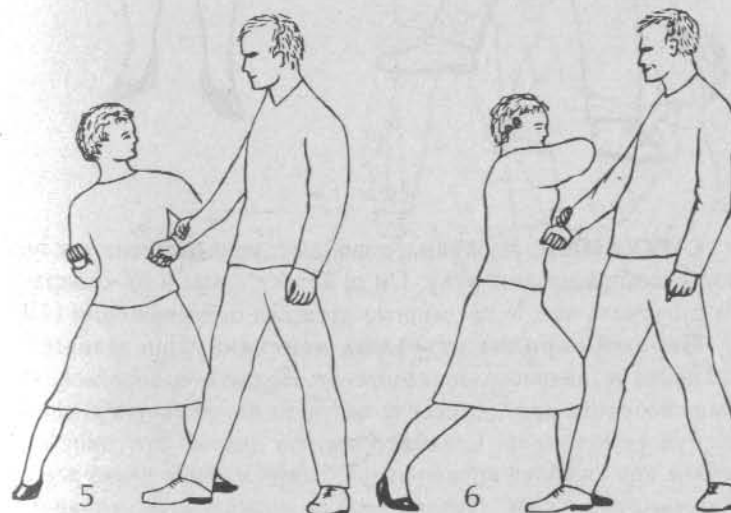
2

ладонью вверх, воздействуя на большой палец противника. После удара сохраняйте бдительность и будьте готовы при необходимости нанести удар правым коленом в пах противника. После удара немедленно спасайтесь бегством.



3

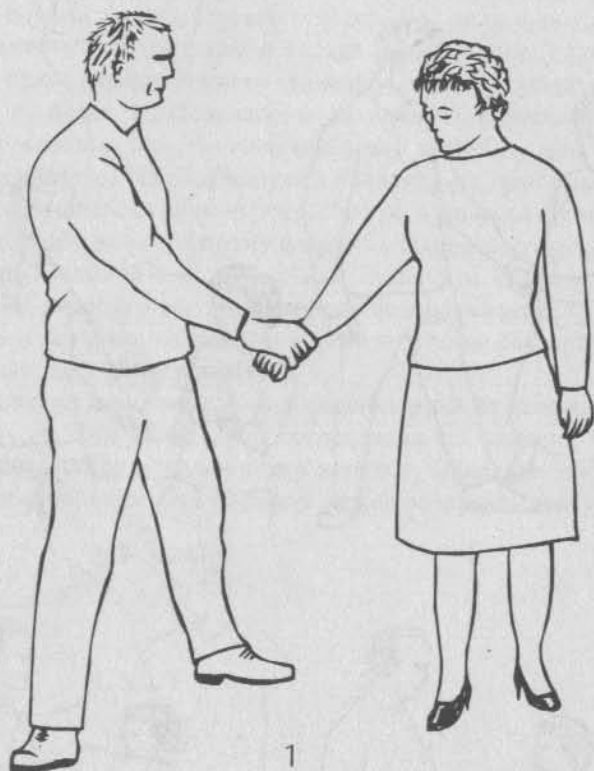
4



5

6

ЗАХВАТ ЗА ЗАПЯСТЬЕ СБОКУ ОДНОИМЕННОЙ РУКОЙ



1

СИТУАЦИЯ. Мужчина, подойдя справа, схватил вас правой рукой за правую руку. Он пристает к вам и не собирается отпускать вас. У вас много места для передвижения (1).

Первый вариант ответных действий. При захвате сохраняйте устойчивость и равновесие. Не пытайтесь бороться, чтобы освободить руку, сместите вес тела на левую ногу, слегка согнув ее в колене. Сделайте правой кистью круговое движение вниз и далее вправо-вверх, одновременно резко дернув правую руку к себе. Правая ладонь должна быть направлена

от вас, пальцами вверх. Сильно надавите ребром правой ладони на запястье противника, одновременно поднимите правую ногу и согните ее в колене так, чтобы бедро было параллельно полу (2). С силой ударьте сверху вниз ребром или каблуком правой туфли по колену, голени или подъему стопы ближней ноги противника (показано по левой) (3-5).



2



3



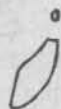
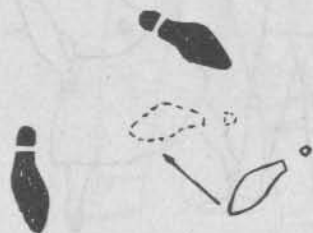
4



5



6



Второй вариант ответных действий. Если при первом варианте защиты освободиться от захвата не удалось, поставьте правую ногу рядом с ближней ногой противника (показана левая) (6), развернув носок к его правой ноге (см. схему). Одновременно сделайте правой кистью круговое движение вверх и далее вокруг правой руки противника. Когда ваша ладонь развернется к нему, вы сможете перехватить его руку около запястья (7). Левую руку держите у левого бока, сжав в крепкий кулак тыльной стороной вниз. Нанесите жесткий прямой удар левым локтем в живот или в пах противника, разворачиваясь вправо лицом к нему. Для усиления удара разворачивайте ступни (8).

Важные моменты. В первом варианте защиты не поднимайте правую ногу для удара до того, как сделаете круговое движение рукой и практически освободитесь от захвата. Обратите внимание, что после

этого движения рука противника будет вытянута и поднята вверх. Для лучшего равновесия давите на нее в направлении изнутри наружу. Во втором варианте защиты ваша правая рука после кругового движения должна сильно прижать и потянуть вперед-вниз руку противника. Согласуйте удар локтем и разворот корпуса. Будьте готовы при необходимости нанести дополнительный удар рукой или ногой. После удара немедленно спасайтесь бегством.

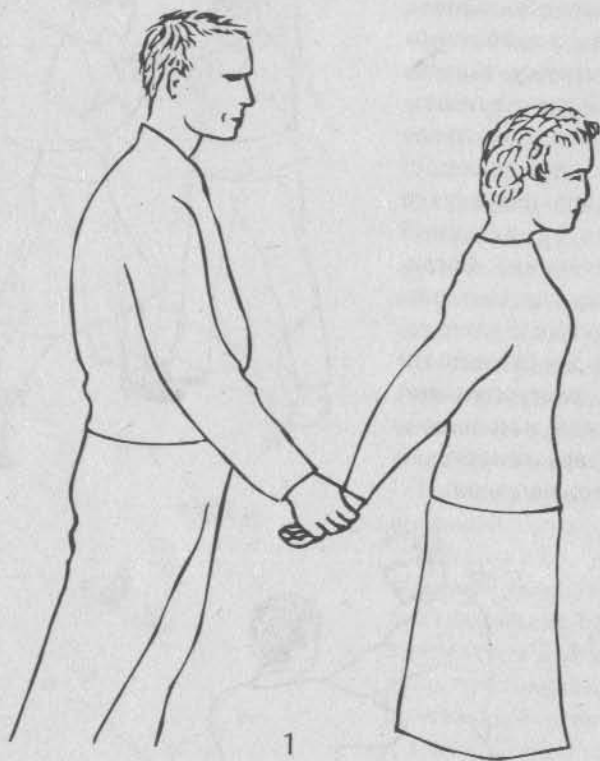


7



8

ЗАХВАТ ЗА ЗАПЯСТЬЕ СЗАДИ ОДНОИМЕННОЙ РУКОЙ



1

СИТУАЦИЯ. Мужчина неожиданно схватил вас сзади правой рукой за правую руку. Он тянет вас назад. У вас много места для передвижения (1).

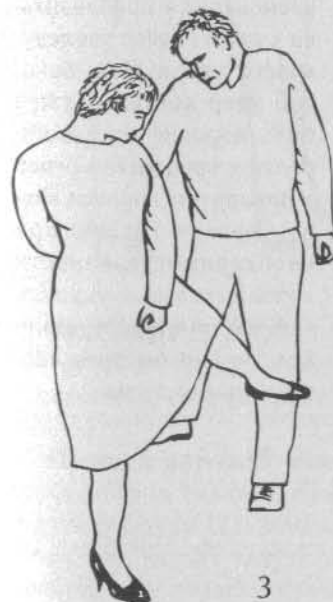
Ответные действия. При захвате сохраняйте устойчивость и равновесие. Быстро сделайте левой ногой шаг назад, поставив ее рядом с левой ногой противника с внутренней стороны. Носок левой ноги поверните влево (см. схему) (2). Одновременно сделайте широкий замах свободной левой рукой поперек своего корпуса, сжав крепкий кулак тыльной сто-

роной вниз. *Замечание:* если крепкий захват не дает возможности сделать шаг назад, выведите противника из равновесия, ударив ребром левой стопы в голень, колено или подъем его ближней ноги (3).

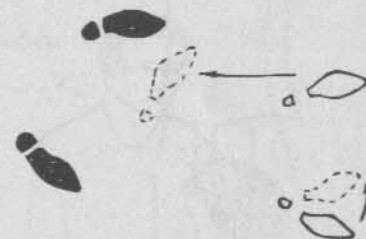
После шага назад ваша правая рука окажется согнута у вас за спиной в положении достаточно опасного замка. Сохраняйте некоторое напряжение этой руки за счет давления вниз, по возможности сожмите правую кисть в крепкий кулак.



2



3





4



5

Сделав шаг назад, разверните бедра влево и быстро поверните влево верхнюю часть корпуса, нанося жесткий боковой удар левым локтем в солнечное сплетение, живот или пах противника. Это движение показано на рисунках с разных сторон (4–5).

Важные моменты.

Для шага назад используйте движение противника, который тянет вас в том же направлении. Если он применяет резкий рывок, не упирайтесь, а просто сделайте шаг назад, чтобы сохранить равновесие и приблизиться к цели своего последующего удара. Ваш боковой удар локтем должен быть хорошо скоординирован с вращением бедер и поворотом корпуса влево. Будьте готовы при необходимости нанести дополнительный удар ногой на нижнем уровне. Как можно быстрее спасайтесь бегством.

ЗАХВАТ ЗА ЗАПЯСТЬЕ СЗАДИ РАЗНОИМЕННОЙ РУКОЙ



1

СИТУАЦИЯ. Мужчина неожиданно схватил вас сзади левой рукой за правую руку. Он старается вас удержать, но не толкает и не тянет за руку. У вас много места для передвижения (1).

Первый вариант ответных действий. Попробуйте освободиться от захвата, просто сделав шаг вперед левой ногой и потянув руку (2). Мужчина в ответ на это усилит хват и, возможно, начнет тянуть вас назад. В этом случае разверните правую ногу влево и круговым движением поставьте левую

ногу назад, за левую ногу противника с наружной стороны (см. схему). Одновременно сделайте широкий замах левой рукой поперек своего корпуса, сжав крепкий кулак тыльной стороной вниз (3).

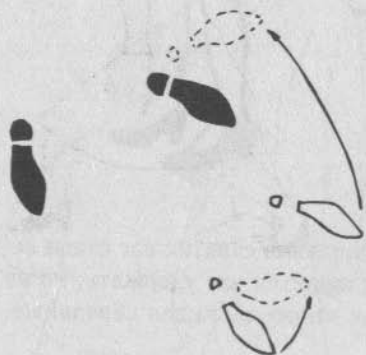
Продолжая движение, резко разверните корпус влево и нанесите жесткий боковой удар локтем в левый бок противника — по ребрам или в область почек (4-5).



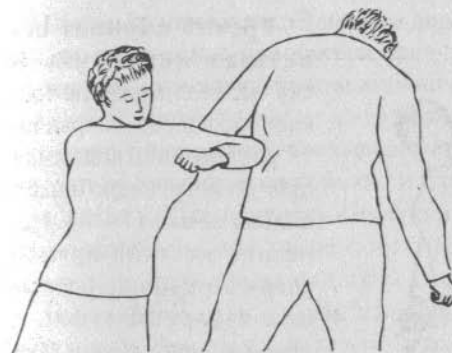
2



3



4

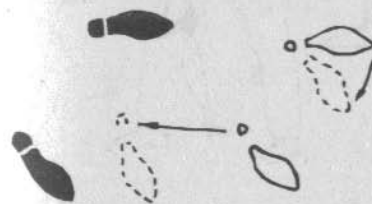


5

Второй вариант ответных действий. Если хват противника достаточно слабый, просто сделайте шаг правой ногой назад глубоко между его ногами (см. схему) и поднимите захваченную руку локтем вверх, сжав крепкий кулак. Нанесите жесткий боковой удар правым локтем в солнечное сплетение, живот или пах противника (6).



6





7



8

Третий вариант ответных действий. В случае, если мужчина толкает вас вперед, сохраняйте равновесие, поднимая правую ногу, бедро параллельно земле (7—8). Нанесите жесткий прямой удар сверху вниз ребром или каблуком туфли в левое колено, голень или подъем левой ноги противника (8—9).

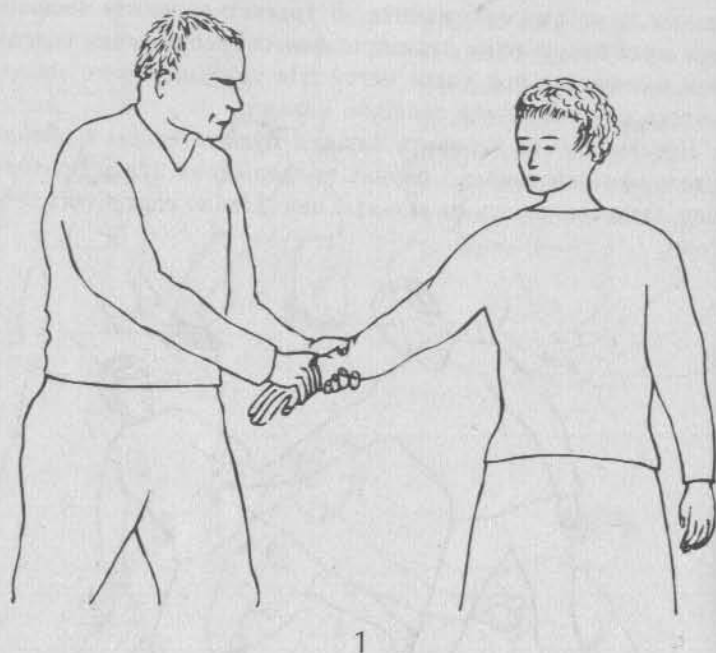
Важные моменты. В первом варианте защиты выполняйте шаг, разворот и удар локтем как единое слитное движение. Во втором варианте защиты мужчина может помочь вашим действиям, пробуя завести вашу руку в замок за спину. Делая шаг назад, постарайтесь поставить правую ногу как можно дальше между ногами противника. В третьем варианте защиты держащая вас за руку рука противника поможет вам сохранить равновесие при ударе ногой. На ударе ногой не отклоняйтесь от противника слишком сильно.

Независимо от варианта защиты будьте готовы к дополнительным действиям в случае продолжения атаки противника. Освободившись от захвата, немедленно спасайтесь бегством.



9

ЗАХВАТ ЗА ЗАПЯСТЬЕ ДВУМЯ РУКАМИ СПЕРЕДИ (нападение на ровной поверхности или снизу на лестнице)

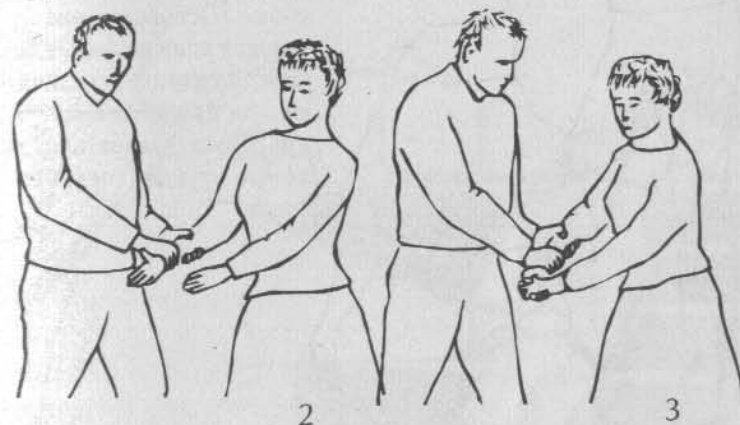


1

СИТУАЦИЯ. Мужчина схватил вас спереди, достаточно крепко сжав обеими руками вашу правую руку. Он старается удерживать вас. У вас ограниченное место для передвижения (1).

Первый вариант ответных действий. При захвате сохраняйте устойчивость и равновесие. Быстро выведите свою левую руку вперед под правую руку противника. Крепко сожмите обе руки вместе. Одновременно прижмите подбородок к груди и чуть раздвиньте ноги (2-3).

Сжав руки, сразу же сделайте правой ногой шаг вперед, поставив ее между ног противника и слегка согнув колено (см. схему). Перенесите вес тела на стоящую впереди правую ногу и потяните руки к себе, выводя свой правый локоть вперед и ослабляя захват противника (4). Нанесите жесткий удар правым локтем в солнечное сплетение или в живот противника, продолжая тянуть кисти к себе и резко двигая локоть вперед (5-6).



2

3



4



Важные моменты. Возможно, вам надо будет сделать подготовительный шаг вперед, чтобы соединить свои руки без наклона корпуса вперед и потери равновесия. Сжимая руки, держите корпус прямо. Освобождение от захвата должно быть единым движением, соединяющим движение ног и рук. После удара немедленно спасайтесь бегством.



6

Второй вариант ответных действий. Если мужчина захватил вашу руку, стоя ниже вас на лестнице, быстро перенесите вес тела на стоящую выше ногу (показана левая), слегка согнув ее в колене. Сохраняйте равновесие (7). Почувствовав, что мужчина тянет вас вниз, быстро поднимите согнутую в колене правую ногу, бедро параллельно полу. Нанесите жесткий удар ребром правой стопы точно в колено стоящей впереди ноги, в пах, в живот или по ребрам противника (8).



7

Важные моменты. Этот вариант аналогичен третьему варианту ответных действий при хвате за одну руку (см. выше). Однако в данном случае ситуация опаснее: вы должны понимать, что хват двумя руками позволяет противнику очень сильно тянуть вас. Нужно реагировать очень быстро, а при ударе ногой отклониться от противника, противодействуя его рывку. Будьте готовы ударить дополнительно левым кулаком или локтем, если противнику удастся стянуть вас вниз. После удара сразу спасайтесь бегством.



8

ЗАХВАТ ЗА ЗАПЯСТЬЕ ДВУМЯ РУКАМИ СПЕРЕДИ (другая возможность)



1

СИТУАЦИЯ. Мужчина некрепко схватил спереди обеими руками вашу правую руку. Он старается удержать вас. У вас ограниченное место для передвижения (1).

Первый вариант ответных действий. Сохраняйте спокойствие и устойчивость, чтобы захват остался некрепким. Не пытайтесь дергать руку. Сохраняя равновесие, выведите правую руку между руками противника, а левую — вперед над его правой рукой. Крепко сожмите обе руки вместе (2-3).

Сжав руки, сразу же сделайте правой ногой шаг вперед, поставив ее между ног противника и слегка согнув колено (см. схему). Перенесите вес тела на стоящую впереди правую ногу и потяните руки к себе, выводя свой правый локоть справа-снизу по кругу вперед-вверх. С небольшим разворотом корпуса влево нанесите жесткий удар правым локтем в солнечное сплетение или по ребрам противника (4-5).



Второй вариант ответных действий. Сохраняйте спокойствие и устойчивость, чтобы захват остался некрепким. Не пытайтесь дергать руку. Выведите правую кисть вверх между руками противника и затем надавите ребром ладони на правое запястье противника. Перенесите вес тела на правую ногу, слегка согнув ее в колене, и нанесите резкий удар левой ногой в правое колено или голень противника (6). Быстро верните левую ногу обратно (7) и поставьте ее назад, крепко упираясь в землю (8).





7



8



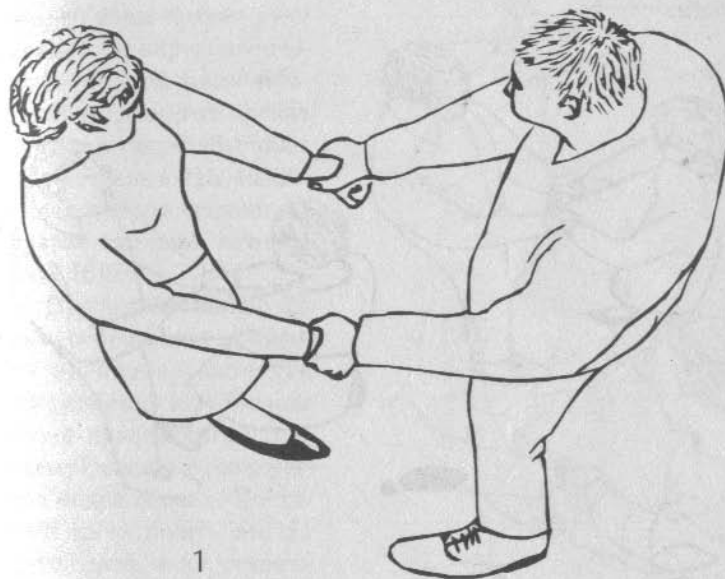
9

Нанесите удар левой рукой-копьем в лицо противника (9).

Важные моменты.

Первый вариант защиты может не сработать при крепком хвате. Перенос веса тела, рывок руками, разворот бедер и удар должны быть хорошо скоординированы. Во втором варианте защиты не выдергивайте руку из захвата, используйте ее как точку опоры при ударе ногой. Шаг назад и удар рукой-копьем должны выполняться слитным движением. Независимо от варианта защиты будьте готовы при необходимости продолжить свои действия. Как можно быстрее спасайтесь бегством.

ЗАХВАТЫ ЗА ОБА ЗАПЯСТЬЯ ДВУМЯ РУКАМИ СПЕРЕДИ

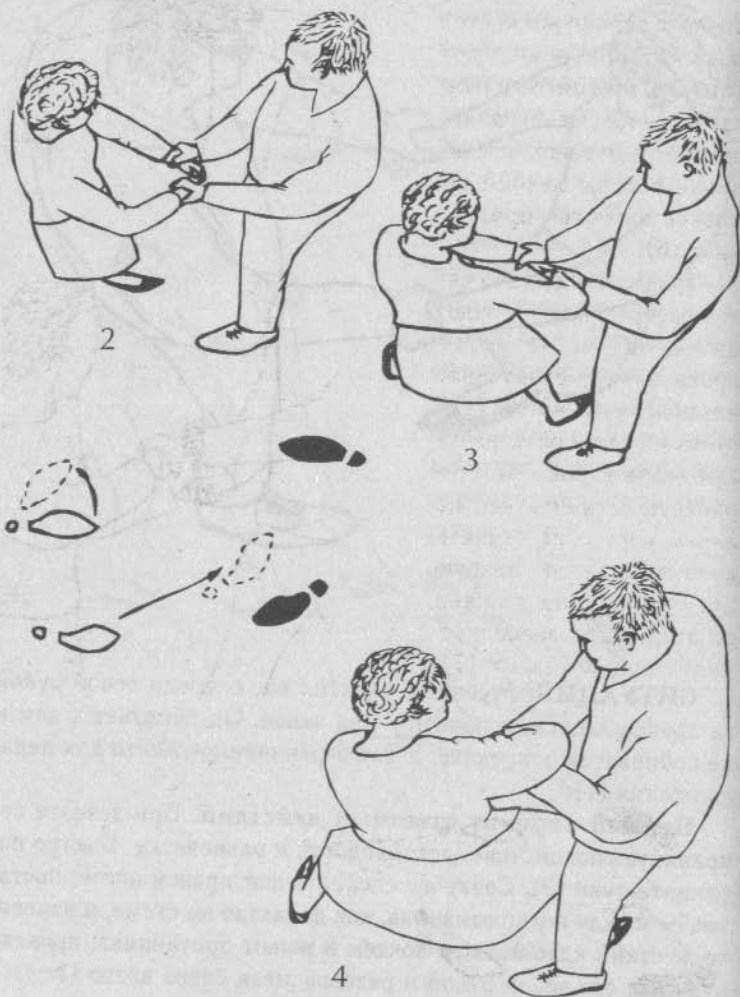


1

СИТУАЦИЯ. Мужчина схватил вас спереди левой рукой за правое запястье, правой — за левое. Он пристает к вам и не собирается отпускать. У вас ограниченное место для передвижения (1).

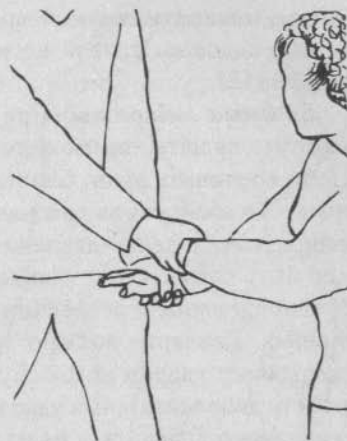
Первый вариант ответных действий. При захвате сохраняйте спокойствие, устойчивость и равновесие. Быстро соедините руки (2). Сразу же сделайте шаг правой ногой, поставив ее между ног противника, как показано на схеме, и нанесите жесткий удар правым локтем в живот противника, проведя руку над его левой рукой и разворачивая бедра влево (3-4).

Важные моменты. При крепком захвате сначала сделайте попытку раздвинуть руки, чтобы мужчина сам начал их сдвигать, потом резко измените направление давления и сожмите руки вместе. Шаг, перенос веса тела и удар локтем должны быть скоординированы и выполнены как единое движение. Будьте готовы к тому, что мужчина может продолжить нападение. Освободившись от захвата, немедленно спасайтесь бегством.



Второй вариант ответных действий. При захвате сохраняйте спокойствие, устойчивость и равновесие. Быстро соедините руки, проведя правую под левую (5). Как только ваша правая рука появится с наружной стороны правой руки противника, отогните правое запястье так, чтобы пальцы смотрели вверх, надавливая ребром ладони на правое запястье противника (6).

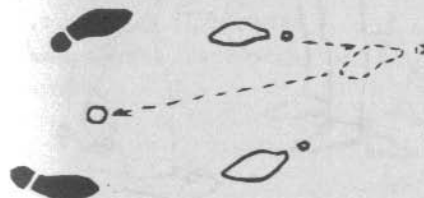
Продолжая сильно давить ребром правой ладони на правое запястье противника, сделайте шаг назад правой ногой (см. схему), слегка разворачивая бедра вправо. Постарайтесь оставить вес на левой ноге и не ставить крепко на землю правую ногу. Мужчина должен потерять равновесие и ослабить свой захват (7).



5



6



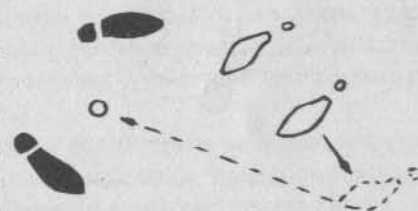
Быстро нанесите сильный прямой удар носком или передней частью подошвы правой ноги в пах, колено или голень противника (8).

Важные моменты. При крепком хвате, как и в первом варианте защиты, вы можете использовать силу противника, чтобы соединить руки. Сначала сделайте попытку раздвинуть руки, чтобы мужчина сам начал их сдвигать, потом резко измените направление давления. Шаг правой ногой назад должен быть согласован с движением правой руки и выполняться одновременно с давлением ребром ладони на запястье противника. Давление должно быть сильным и должно быть согласовано с ударом ногой. Будьте готовы при необходимости нанести дополнительный удар ногой. Освободившись от захвата, немедленно спасайтесь бегством.



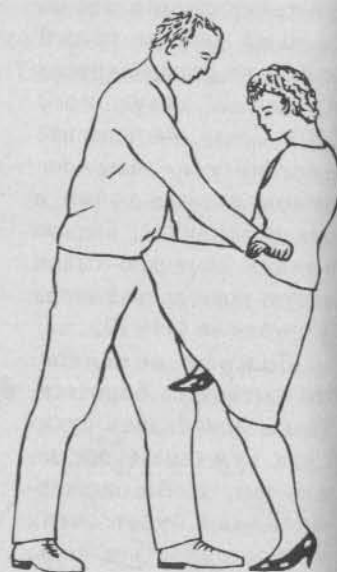
Третий вариант ответных действий. При захвате сохраняйте спокойствие, устойчивость и равновесие. Если мужчина тянет вас к себе, быстро сделайте шаг назад левой ногой (см. схему), чтобы заставить его тянуть сильнее (9). Постарайтесь оставить вес на стоящей впереди правой ноге и не ставить крепко на землю левую ногу (10). Сразу же нанесите жесткий удар левым коленом вперед точно в пах противника, быстро выводя стоящую сзади левую ногу вперед-вверх и сгибая ее (11-12).

Важные моменты. Не пытайтесь бороться, чтобы освободить руки. Если мужчина будет занят тем, чтобы вас держать, вам будет очень удобно попасть в цель. Любой рывок за руки с его стороны дополнительно усилит ваш удар коленом. Старайтесь не слишком наклоняться вперед на шаг назад. После удара немедленно спасайтесь бегством.





11



12

Глава 2 ЗАХВАТЫ ЗА ОДЕЖДУ И НЕПОЛНЫЕ ОБХВАТЫ

Когда мужчина хватается женщину за плечи, за шею или за одежду, ситуация будет серьезнее, чем в случаях захватов, рассмотренных в первой главе. Часто такие захваты имеют вид частичных обхватов, что означает более тесный и, следовательно, более опасный контакт с противником. Целью противника может быть просто желание выместить на ком-то свою злость, ограбление или же удовлетворение своих сексуальных потребностей. Продолжением его атаки могут быть пощечины, обыск, различные действия сексуального характера, удары руками или коленом и ногами. Часто перечисленные действия продолжаются в разных сочетаниях, пока не будет достигнута исходная цель нападения.

Соответственно, ситуации самозащиты женщины от одного невооруженного противника-мужчины, предпринимающего такие действия, очевидно, потенциально достаточно опасны: неправильные ответные действия могут привести к серьезной травме или потере жизни.

Женщина, очень хорошо владеющая приемами каратэ, способна достаточно успешно, хотя и не без труда, действовать в такой ситуации. Если что-то подобное случится с вами, обыкновенной женщиной, вы будете вынуждены защищаться. Ситуации и соответствующие ответные действия, описанные в этой главе, специально подобраны для обыкновенной средней женщины на основе принципов, необходимых для успешной защиты из положения стоя в типичных случаях нападения одного невооруженного мужчины.

Отрабатывайте все описанные здесь ответные действия с партнером. На начальном этапе выполняйте движения в медленном темпе, далее постепенно увеличивайте скорость напа-

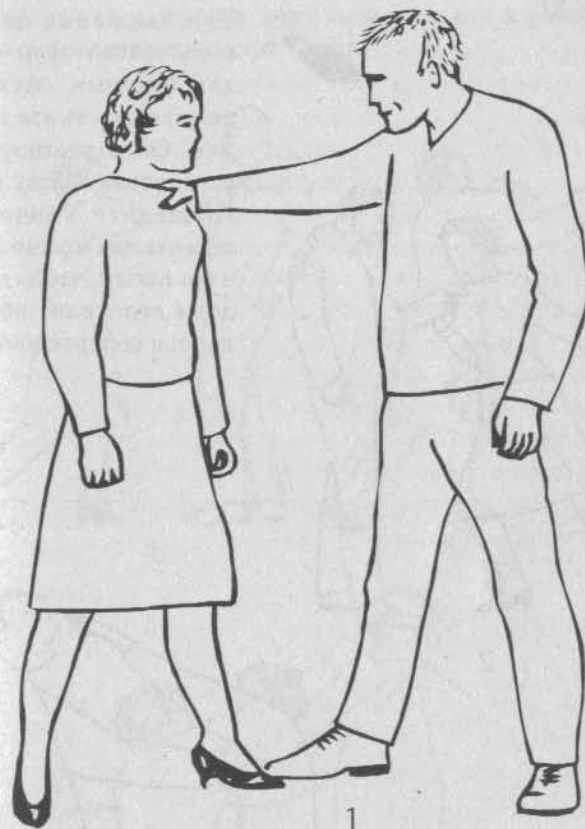
дения партнера и скорость собственных движений. Стремитесь достичь автоматического реагирования. Этому помогут регулярные занятия (несколько раз в неделю по несколько минут в день).

Тренировка должна проводиться в повседневной одежде. Не совершайте такую ошибку, как занятия только на ровной гладкой поверхности типа гимнастического пола, но старайтесь выполнять данные здесь приемы на траве, гравии, а также на мощеной и немощенной поверхности, чтобы подготовиться к возможной реальной ситуации.

Ответные действия в этой главе описаны с одной стороны (справа или слева), в большинстве случаев для другой стороны действия будут аналогичными.

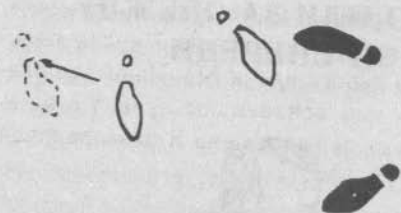
Вам могут помочь следующие советы. Прежде всего, все, что говорилось в начале книги, остается в силе. Однако можно ожидать, что ситуации, подобные рассматриваемым в этой главе, будут скорее случаями импульсивного, чем «мягкого», нападения. Это означает, что вряд ли у вас будет время на переговоры с противником и убеждение его в своей готовности к контакту. Вы должны рассчитывать на быстрые ответные действия без их предварительной подготовки.

ЗАХВАТ ЗА ПЛЕЧО ИЛИ ЗА ОДЕЖДУ ОДНОЙ РУКОЙ СПЕРЕДИ



СИТУАЦИЯ. Мужчина, подойдя спереди, держит вас, положив свою правую руку вам на левое плечо или захватив одежду в районе левого плеча. У вас много места для передвижения (1).

Первый вариант ответных действий. Сохраняя устойчивость и равновесие, быстро сделайте небольшой шаг назад правой ногой, как показано на схеме. По большой дуге снизу вверх проведите открытой ладонью правой руки перед глаза-



ми противника справа налево, чуть касаясь их кончиками вытянутых и сжатых пальцев (2-3). Это движение должно быть точным и не слишком быстрым. Мужчина должен видеть это движение. Он отреагирует на него, убрав голову назад. Проведите кончиками пальцев как можно ближе к его глазам, чтобы они заделали его лицо, но не в лицо, а поперек него.



2



3

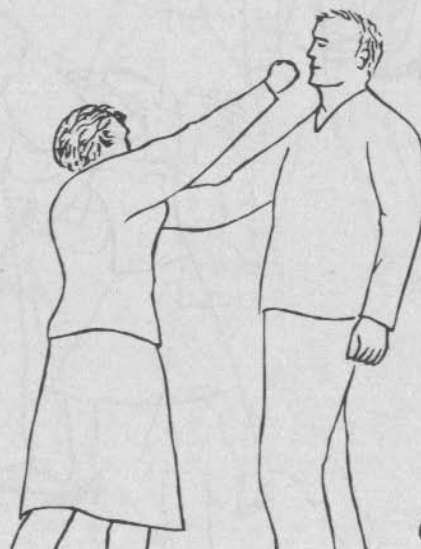
Когда ваша правая рука пройдет мимо лица противника, слегка согните ее в локте и сожмите в крепкий кулак тыльной стороной вверх у своего левого плеча (4). Нанесите резкий удар тыльной стороной или основанием кулака в лицо противника, ведя правую руку прямо к цели и разворачивая бедра в направлении удара (5-6).



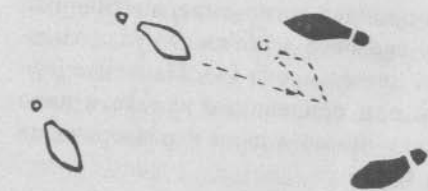
4



5



6



Второй вариант ответных действий. Сохраняйте устойчивость и равновесие. Если мужчина использует свой захват, чтобы притянуть вас к себе, не пытайтесь бороться. Используя его движение, быстро поставьте левую ногу между его ногами, как показано на схеме. Крепко сожмите оба кулака и одновременно с шагом нанесите двойной удар — правым кулаком в лицо противника, а левым — в солнечное сплетение, в живот или в пах (7-9).

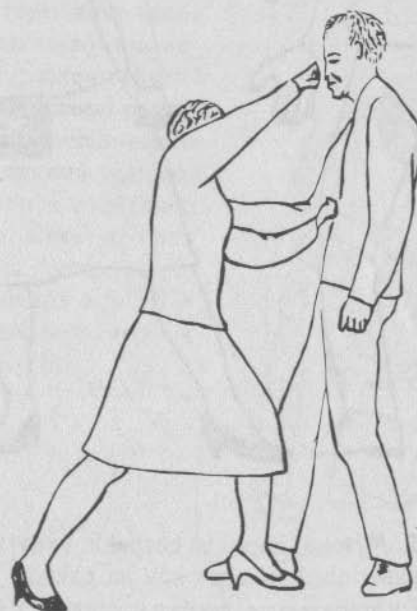


7



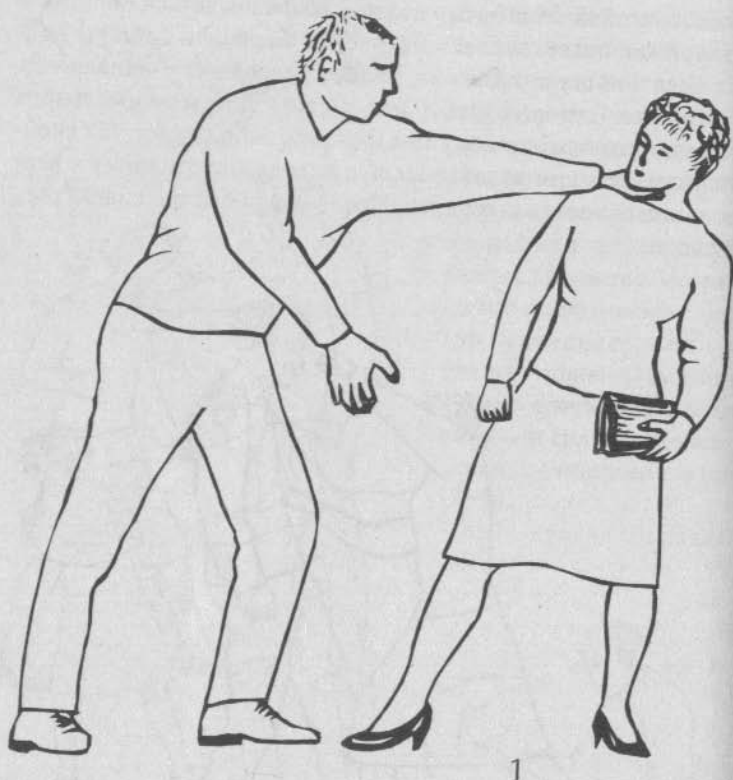
8

Важные моменты. В первом варианте защиты разворот бедер влево сделает ваше круговое движение рукой более эффективным. Это должно быть широкое движение. Соответственно, последующий удар должен сопровождаться обратным разворотом бедер вправо. Во втором варианте защиты ваш шаг и двойной удар должны быть согласованы с движением противника, который тянет вас к себе. Для максимального эффекта подойдите к нему быстрее, чем он ожидает. На двойном ударе немного подайте корпус вперед к противнику и держите левый локоть у корпуса. После удара быстро спасайтесь бегством.



9

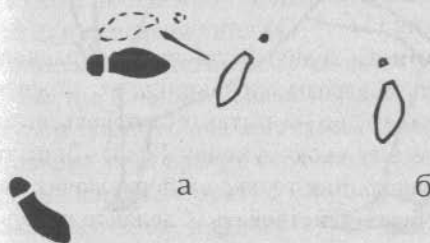
НАПАДЕНИЕ ГРАБИТЕЛЯ СПЕРЕДИ



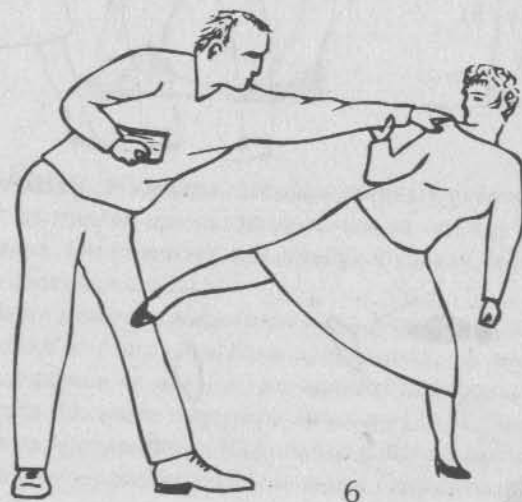
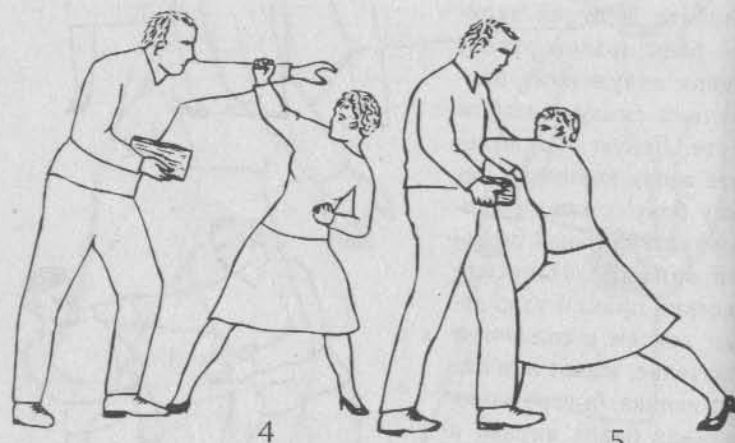
СИТУАЦИЯ. Мужчина, подойдя спереди, схватил вас левой рукой за правое плечо, за шею или за одежду в районе правого плеча. Он угрожает вам, требуя кошелек. У вас много места для передвижения (1).

Ответные действия. Сохраняя устойчивость, равновесие и спокойствие в ответ на угрозы противника, вы можете немного отклониться от него, но не пытайтесь бороться, чтобы освободиться. Отдайте ему свою сумочку (2-3). Внимательно следите за противником. Как только он переключит внимание на сумочку — начните действовать. Сделайте правой но-

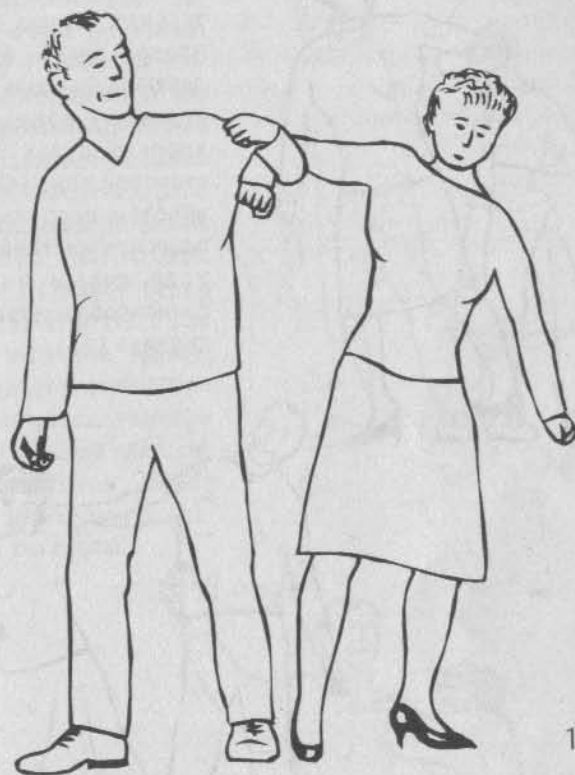
гой шаг вперед, поставив ее рядом со стоящей впереди левой ногой противника с наружной стороны, носок поверните к его ноге. Левую ногу оставьте на месте (см. схему). Одновременно с шагом сделайте жесткий верхний блок правой рукой, ударяя левую руку противника снизу в любом месте. Левую руку отведите вдоль корпуса к левому боку, сжав в крепкий кулак тыльной стороной вниз (4). Нанесите жесткий прямой удар левым локтем в солнечное сплетение, живот или пах противника, быстро разворачивая бедра вправо и слегка подаваясь вперед к противнику (5).



Важные моменты. Вы должны сделать отшаг с блоком и отведением руки точно в тот момент, когда внимание противника переключится с вас на вашу сумочку. Если после блока дистанция будет слишком большой, сразу же захватите правой рукой левую руку противника и, держась за нее для сохранения равновесия, нанесите жесткий удар ребром стопы в колено или в голень противника (6). После удара немедленно спасайтесь бегством.

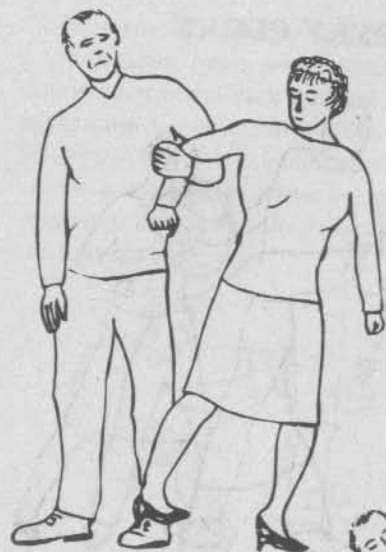


ЗАХВАТ ПОД РУКУ СБОКУ



СИТУАЦИЯ. Подошедший сбоку мужчина пристает к вам, просунув согнутую левую руку под вашу правую. Он тянет вас к себе, пытаясь заставить идти с ним. У вас ограниченное место для передвижения (1).

Ответные действия. Сохраняйте устойчивость и равновесие. Быстро нанесите сильный удар сверху вниз ребром или каблуком туфли по подъему стопы стоящей впереди левой ноги противника, ведя правую ногу вдоль его голени (касаясь ее) (2). Сразу же поставьте правую ногу за левую ногу противника, как показано на схеме, и сделайте маховое движение правой рукой



2



3

в сторону левого плеча противника (3). Выводя противника из равновесия за счет толчка в плечо правой рукой, отведите левую руку вдоль корпуса к левому боку, сжав в крепкий кулак тыльной стороной вниз (4). С разворотом корпуса вправо нанесите жесткий прямой удар левым локтем в солнечное сплетение противника (5).



Важные моменты.

Для ответных действий нужна хорошая скорость. Первый очень болезненный удар по подъему стопы ослабит захват и напугает противника. Делая шаг и разворот, сильно толкайте противника правой рукой, выводя его из равновесия. Шаг, толчок рукой и разворот бедер должны выполняться как единое слитное движение. Будьте готовы при необходимости нанести дополнительный удар, например коленом. После ударов немедленно спасайтесь бегством.

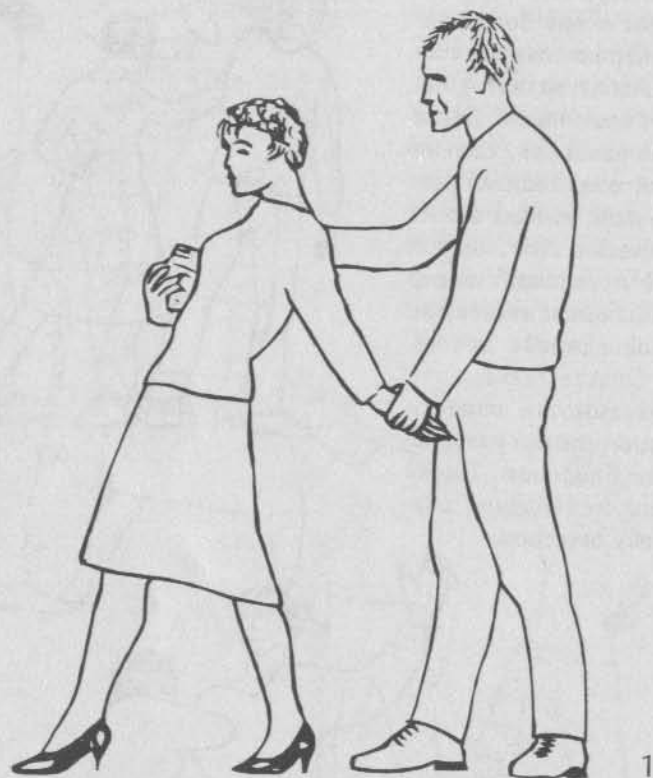


4



5

ЗАХВАТ СЗАДИ ЗА РУКУ И ЗА ОДЕЖДУ



1

СИТУАЦИЯ. Мужчина, подойдя сзади, нападает с целью вас ограбить. Он захватил вас левой рукой за руку, а правой держит за плечо. Он пробует вас тянуть, толкать и разворачивать с целью добраться до вашей сумочки. У вас мало места для передвижения (1).

Первый вариант ответных действий. Сохраняйте устойчивость, равновесие и спокойствие в ответ на действия противника, который тянет вас за левую руку назад-вверх и толкает в плечо, чтобы развернуть к себе. Не пытайтесь бороться, а используйте его движение. Развернитесь в задаваемом

им направлении, но при этом поверните правую ногу чуть влево и поставьте левую ногу между ногами противника, как показано на схеме. Одновременно поднимите вверх захваченную левую руку, согнув запястье так, чтобы пальцы смотрели вверх и можно было сильно надавить ребром ладони на левую руку противника (2).



2



3

Продолжая движение, быстро разверните бедра вправо, нанося жесткий прямой удар правым локтем в солнечное сплетение или живот противника (3-5).



4



5

Второй вариант ответных действий. Сохраняйте устойчивость, равновесие и спокойствие в ответ на действия противника, который тянет вас назад. Не пытайтесь бороться, наклоняясь вперед, а используйте его движение.

Двигаясь назад в задаваемом противником направлении, поставьте правую ногу между его ногами. При этом бросьте свою сумочку. Сразу же поднимите освободившуюся правую руку, ведя ее вдоль корпуса и сжимая в крепкий кулак тыльной стороной вверх у правого плеча (6-7). Продолжите движение разворотом бедер вправо, нанося жесткий прямой удар правым локтем назад в солнечное сплетение, живот или пах противника (8-9).



6



7

Важные моменты. В обоих вариантах защиты принципиальное значение имеет использование силы противника. Дайте ему тянуть или разворачивать вас, но двигайтесь быстрее, чем он ожидает. Будьте готовы использовать другие возможности. Если при первом варианте защиты после разворота к противнику дистанция окажется слишком большой для удара локтем, используйте удар ногой сверху вниз на нижнем уровне или удар коленом. Если при втором варианте защиты, когда вас тянут назад, дистанция слишком большая для удара локтем, бейте ребром стопы или пяткой. После удара немедленно спасайтесь бегством.



8



9

УДУШАЮЩИЙ ЗАХВАТ СЗАДИ



1

СИТУАЦИЯ. Мужчина неожиданно напал сзади. Он захватил вас за шею и пытается придушить или завалить назад. У вас очень мало места для передвижения (1).

Ответные действия. Любой ценой сохраняйте устойчивость и равновесие. Помните: то, что обе руки противника заняты захватом, дает вам хорошую возможность эффективно освобождения. Напрягите мышцы шеи, защищаясь от удушения, и быстро развернитесь вправо. Ноги остаются на месте, но можно их немного развернуть для увеличения устойчивости. С резким разворотом бедер вправо нанесите сильный



2

удар рукой-ножом или основанием кулака точно в пах противника. Смотрите в направлении удара (2-3).

Сразу же резко развернитесь в обратную сторону (влево), не двигая ноги, при этом поднимите левую руку вдоль корпуса, сжимая в крепкий кулак тыльной стороной наружу у середины груди (4).

Нанесите жесткий прямой удар левым локтем назад в солнечное сплетение, живот или пах противника, ведя руку под его сохраняющей захват левой рукой (5).



3



4

Важные моменты. Для ответных действий принципиально важна хорошая скорость. Последствием любого промедления может быть более сильный удушающий захват. Оба удара, справа и слева, должны быть хорошо скоординированы с резким разворотом бедер в соответствующие стороны.

На ударах немного присядьте, понижая уровень бедер. После ударов немедленно спасайтесь бегством.



5

НАПАДЕНИЕ ГРАБИТЕЛЯ СЗАДИ С ЗАХВАТОМ ЗА РУКУ



1

СИТУАЦИЯ. Мужчина, подойдя сзади, обхватил вас за шею правой рукой с целью удержания или удушения, а левой захватил ваше левое запястье. Он притянул вас к себе и заваливает назад. У вас достаточно места для передвижения (1).

Ответные действия. Принципиально важно сохранять устойчивость. Вас вывели из равновесия, отклонив назад, поэтому при ответных действиях надо прежде всего стремиться выпрямиться. Не боритесь, чтобы освободиться, поскольку вы находитесь в крайне невыгодной позиции.

По возможности выпрямляясь, нанесите резкий жесткий удар каблуком сверху вниз по стоящей впереди правой ноге мужчины, как показано на схеме (2).

Пользуясь моментом замешательства мужчины, быстро поставьте правую ногу назад за его правую ногу с наружной стороны (см. схему). Выведите правую руку вперед-вверх, держа ладонь открытой или сжимая в крепкий кулак (3).

Немного присев, чтобы понизить уровень бедер, нанесите резкий жесткий удар правым локтем назад точно в солнечное сплетение, в живот, в пах или по ребрам мужчины, разворачивая корпус в направлении удара. При ударе разворачивайте бьющую руку так, чтобы в конце удара она оказалась у груди тыльной стороной вниз (4).



2



Важные моменты. Такое нападение сзади для вас очень опасно, и любая ваша ошибка может уничтожить последний шанс на спасение. Возможно, будет необходимо нанести несколько ударов каблуком перед тем, как делать шаг назад. Сделав шаг, быстро разворачивайтесь и сразу же без колебаний наносите удар локтем. Как можно быстрее спасайтесь бегством.



Глава 3 ПОЛНЫЕ ОБХВАТЫ

Применяя полный обхват, самозванный донжуан обычно преследует конкретную цель удовлетворения своих сексуальных потребностей. Начало атаки может быть как «импульсивным», так и «мягким», но чаще мужчина вначале действует «мягко», стараясь удержать женщину и уговорить ее подчиниться его воле. Тем не менее подобные ситуации могут иметь серьезные последствия, вплоть до избиения и ограбления не подчиняющейся добровольно жертвы. При этом могут быть использованы пощечины, кулаком и другие разнообразные удары руками и даже удары коленом и ногами — по отдельности или в различных комбинациях.

Ситуации самозащиты женщины от одного невооруженного мужчины, предпринимającego такие действия, очевидно, достаточно сложны: неправильные ответные действия могут иметь тяжелые последствия.

Женщины, хорошо владеющие техникой каратэ, способны уверенно действовать в таких ситуациях, но вам, обыкновенной средней женщине, для успешных ответных действий необходимы специальные тренировки. Ситуации и соответствующие ответные действия, описанные в этой главе, специально подобраны для обыкновенной средней женщины на основе принципов, необходимых для успешной защиты из положения стоя в типичных случаях нападения одного невооруженного мужчины.

Отрабатывайте все описанные здесь ответные действия с партнером. На начальном этапе выполняйте движения в медленном темпе, далее постепенно увеличивайте скорость нападения партнера и скорость собственных движений. Стремитесь достичь автоматического реагирования. Этому помогут регулярные занятия (несколько раз в неделю по несколько минут в день).

Тренировка должна проводиться в повседневной одежде. Не совершайте такую ошибку, как занятия только на ровной гладкой поверхности типа гимнастического пола, но старайтесь выполнять данные здесь приемы на траве, гравии, а также на мощеной и немощеной поверхности, чтобы подготовиться к возможной реальной ситуации.

Ответные действия в этой главе описаны с одной стороны (справа или слева), в большинстве случаев для другой стороны действия будут аналогичными.

Вам могут помочь следующие советы. Прежде всего, все, что говорилось в начале главы 1, остается в силе. Однако следует объяснить более подробно серьезность подобных ситуаций.

Как рекомендует старая поговорка: «Если от изнасилования нельзя спастись — расслабьтесь и получайте удовольствие». Это можно непосредственно применить к ситуациям самозащиты, но мы сразу же добавим: «до определенного момента». У мужчины, использующего обхват, обычно одна цель — ему нужно ваше тело для сексуального удовлетворения. Как бы вас это ни пугало, ваше спокойствие при таком нападении принципиально важно для вашего спасения. Изображаемое вами желание сотрудничества даст вам наилучший шанс для защиты. В начале нападения вы должны действовать «любовью». Пусть мужчина приблизится, пусть говорит нежные слова, пусть поцелует вас пару раз и почувствует, что он почти у цели. Это небольшая цена за гарантию вашего спасения, которое может оказаться невозможным при вашем преждевременном резком и необдуманном противодействии. Ваши бессмысленные движения, скорее всего, только разозлят мужчину, и он перейдет к использованию физической силы, чтобы подчинить вас своей воле. Тем самым вы не выиграете ничего, а потеряете много. Притворившись, что таете в его объятиях, вы успокоите мужчину, охваченного желанием, но все же опасаясь вашего возможного сопротивления. Тогда он не будет думать ни о чем, кроме вашего тела, «зовущего» его. Как только его охватит страсть, резко охладите его пыл, четко выполнив любой подходящий прием каратэ.

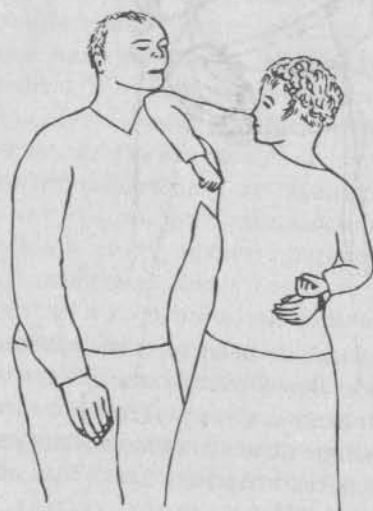
ОБХВАТ СБОКУ



1

СИТУАЦИЯ. Любвеобильный, но решительный мужчина пристает к вам, обнимая сбоку. Левой рукой, прижатой к вашей груди, он некрепко держит вашу левую руку. Для вас обоих перемещение, уход или изменение положения наполовину затруднены. Мужчина не собирается отпускать вас. У вас достаточно места для передвижения (1).

Ответные действия. Сохраняйте спокойствие, не пытайтесь просто бороться, чтобы освободиться, — это только разозлит противника и сделает его захват более сильным, затрудняя ваши действия. Пусть он стоит рядом с вами, при этом



2

надо действовать «любовью», изобразив готовность к общению.

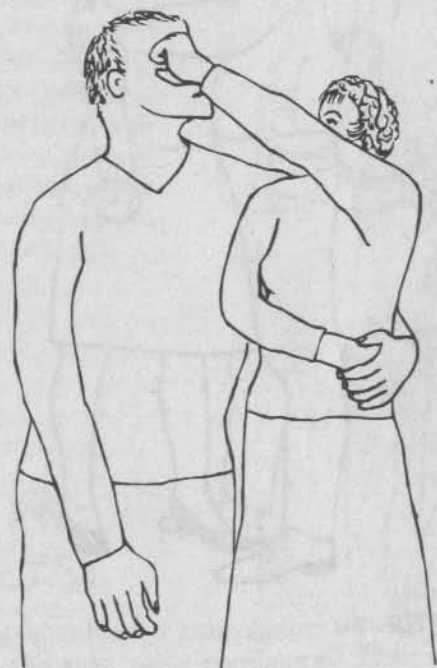
Выберите для начала ответных действий такой момент, когда мужчина будет максимально увлечен тем, как «завоевать» вас. Вы должны сами создать такой момент. Если мужчина хочет целоваться или еще как-то к вам лезет — максимально отвлеките его видимостью постепенных уступок. Как только он перейдет к более конкретным действиям, вы можете начинать свою защиту ударом сверху вниз правым каблуком по подъему стопы любой ноги мужчины, как показано на схеме.

Сразу же продолжите защиту, нанося жесткий удар правым локтем под подбородок мужчины (2).

В случае, если исходно обнимающий вас мужчина захватил вашу правую руку, а не левую, нанесите ему удар в лицо широким движением левой руки, сжатой в крепкий кулак, слегка разворачивая корпус вправо (3).

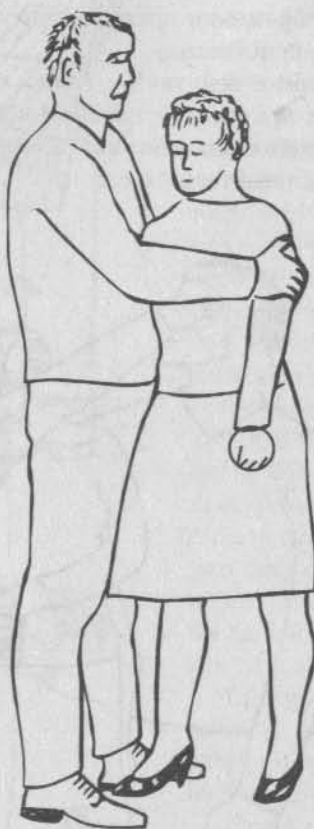
Важные моменты. В этой достаточно простой ситуации успех ответных действий будет зависеть от вашего «исполнения роли» — изображения постепенных уступок в ответ на продолжающееся приставание.

Преждевременные действия с вашей стороны усложнят ситуацию и могут привести к телесным повреждениям. Будьте готовы к продолжению действий противника. После ударов немедленно спасайтесь бегством.



3

ПОПЫТКА ОБХВАТА СПЕРЕДИ



1

СИТУАЦИЯ. Вы столкнулись с любвеобильным мужчиной высокого роста. Он пристает к вам, держа близко к себе и обхватывая почти спереди так, что его руки лежат на ваших плечах или руках, удерживая вас. У вас достаточно места для передвижения (1).

Первый вариант ответных действий. При захвате сохраняйте спокойствие и играйте нужную роль, изображая готовность «сдаться». Слегка обхватите мужчину руками за талию, он увидит в этом проявление чувства, что еще больше отвлечет его. Однако истинная цель этого действия — дать вам

опору для устойчивого равновесия при последующих защитных действиях.

Быстро сделайте правой ногой маховое движение вперед и, возвращая ее, как маятник, обратно, нанесите удар каблуком по голени противника (показано по левой) (2-3).

Быстро развернитесь на левой ноге лицом к мужчине (см. схему) и сразу же нанесите сильный прямой удар коленом ему в пах, одновременно обеими руками дернув его вперед к себе (4).



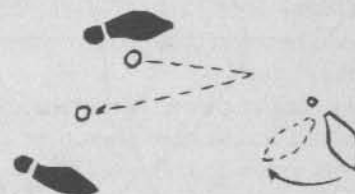
2

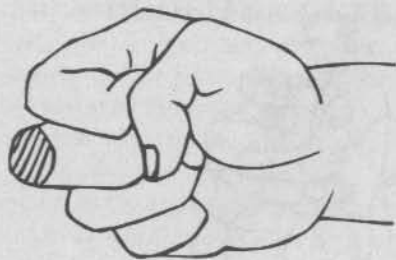


3



4





5

Второй вариант ответных действий. Если исходное положение несколько иное — мужчина стоит точно спереди и обхватил вас под руками (такая позиция возможна, в частности, после неудачной попытки первого варианта защиты), — дайте ему притянуть вас к себе, но при этом поднимите обе руки в стороны, сжимая их в кулаки с выведенными вперед суставами средних пальцев (см. схему). Нанесите мужчине несколько ударов обеими руками с боков по ребрам (5).

Если после этого мужчина вас не отпустил (и только в случае, когда он не слишком высокого роста), нанесите аналогичные удары по его лицу или шее, желательно по вискам (6-7). Это ослабит захват. Сразу же развернитесь внутри его рук, нанося жесткий удар локтем в челюсть. Движение может быть сделано в любую сторону (показано вправо) (8).

Важные моменты. Независимо от варианта защиты вначале вы должны изобразить «готовность сдаться». В первом варианте защиты маятникообразное движение правой ноги не только позволит нанести удар по голени мужчины, но и поможет вам развернуться к нему лицом. При ударе коленом не выпрямляйте опорную ногу и не поднимайтесь на носок. Если мужчина очень высокий, вы можете нанести удар в пах правым или левым кулаком. Во втором варианте защиты для максимально сильного удара локтем сцепите руки вместе. Как можно быстрее спасайтесь бегством.



6



7



8

ОБХВАТ СПЕРЕДИ (другая возможность)

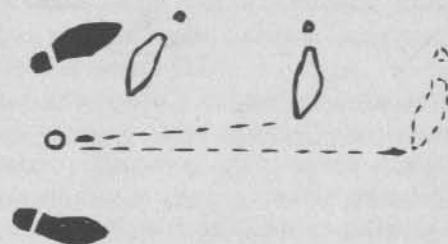


СИТУАЦИЯ. Мужчина примерно вашего роста обхватил вас, сцепив руки на вашей спине. Он пристает к вам достаточно навязчиво, притягивая к себе и собираясь поцеловать. У вас есть немного места для передвижения (1).

Ответные действия. Как и в предыдущих случаях, вы должны сохранять спокойствие и постараться заставить мужчину поверить в вашу готовность «сдаться». Положите руки ему на талию, чтобы лучше его убедить. Быстро перенесите вес тела на слегка согнутую в колене правую ногу и резко поднимите вверх левое колено, нанося прямой удар в пах.

Одновременно обеими руками дерните мужчину вперед к себе (2-3).

Быстро опустите руки вниз и поставьте левую ногу назад, как показано на схеме. На этом шаге назад резко поднимите левый локоть, нанося им удар снизу вверх в челюсть мужчины с одновременным разворотом корпуса вправо (4-6).



Важные моменты. Выведение мужчины из психического равновесия — существенный компонент успеха вашей защиты. Проще всего этого добиться, притворившись, что вам нравится его действия. Ведите локоть вверх прямо, а не по дуге. Будьте готовы при необходимости нанести дополнительный удар коленом и спастись бегством, как только появится возможность.



ОБХВАТ У СТЕНЫ



СИТУАЦИЯ. Сексуально озабоченный мужчина прижал вас спиной к стене или к оgrade и держит, упираясь руками с боков. Он прижимается к вам, собираясь поцеловать. У вас мало места для передвижения (1).

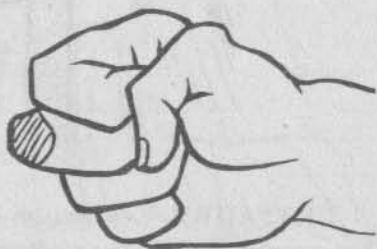
Ответные действия. Сохраняйте спокойствие, но в этом случае начните действовать раньше, чем мужчина окажется слишком близко. Нанесите любой рукой или обеими руками (кулак с выведенным вперед суставом среднего пальца) удар по ребрам, которые в этой позиции открыты, и жесткий удар любой ногой (показано правой) — каблуком в голень или



2

ниже. Если сила и скорость ударов будут достаточно большими, мужчина немного ослабит захват (2).

Поставьте правую ногу после удара широко вправо и присядьте, понижая уровень бедер и увеличивая дистанцию между собой и противником. Сразу же нанесите резкий прямой удар правым локтем вперед по ребрам, за ним — удар левым локтем снизу вверх в челюсть мужчины (3-5).



3



4

Важные моменты. Ваши первые два удара, кулаком и ногой, нужны для того, чтобы ослабить захват противника и увеличить дистанцию. Возможно, понадобятся повторные удары. Следите за понижением уровня бедер на шаге в сторону перед ударом локтем. После ударов как можно быстрее спасайтесь бегством.



5

ОБХВАТ ПОВЕРХ РУК СЗАДИ («медвежий обхват»)



1

СИТУАЦИЯ. Любовеобильный мужчина обхватил вас сзади поверх рук, сцепив свои руки у вашей груди. Он держит вас достаточно свободно, надеясь продолжить приставание. У вас достаточно места для передвижения (1).

Первый вариант ответных действий. Вы должны сохранять спокойствие и заставить мужчину подумать, что вы собираетесь «сдаться». Быстро начните ответные действия, делая левой ногой шаг вперед, чуть более длинный, чем нормальный шаг (см. схему). Одновременно сделайте маховое движение обеими руками вперед и слегка согните колени. Это

позволит вам освободиться от захвата сзади (2).

С разворотом корпуса вправо быстро нанесите жесткий прямой удар правым локтем назад в солнечное сплетение, живот или пах противника, одновременно отводя левую руку вдоль корпуса к левому боку и сжимая ее в крепкий кулак тыльной стороной вниз (3).



2



3

Важные моменты. Принципиально важно добавить к шагу вперед движение корпуса. Слегка согните колени и опустите плечи, резко поднимая руки вперед-вверх. На этом глубоком шаге с движением корпуса ваша грудь должна опускаться вниз, а не подниматься вверх. Координируйте разворот корпуса и удар локтем. Иногда, если ваше движение вперед было неточным или если противник быстро на него среагировал, он может дернуть вас назад к себе раньше, чем вы успеете нанести удар локтем. В таком случае в ответ на его движение вам будет удобно нанести жесткий удар правой рукой-ножом в пах (4).

Будьте готовы при необходимости нанести дополнительные удары и при первой возможности быстро спастись бегством.



4

Второй вариант ответных действий. Здесь также необходимо сохранять спокойствие, чтобы мужчина не сделал захват более сильным. Спокойно соедините руки перед собой (5). Резко опустите бедра точно вниз, делая правой ногой небольшой шаг назад между ног противника (см. схему) и сгибая колени. Резко ударьте обеими руками по его рукам снизу. Это движение ослабит некрепкий захват. Сразу же нанесите жесткий прямой удар назад правым локтем в солнечное сплетение, живот или пах противника (6).

Важные моменты. Вы должны опустить бедра быстро и точно вниз. Не отставляйте ягодицы назад. Возможно, понадобятся повторные удары локтем. Освободившись от захвата, как можно быстрее спасайтесь бегством.



5



6



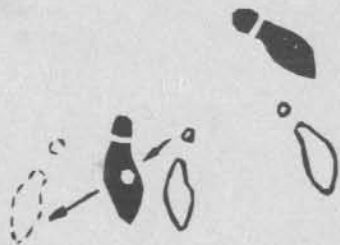
7



8

Третий вариант ответных действий. Этот вариант защиты может быть использован после неудачных попыток первого или второго варианта, а также во всех случаях, когда противник усилил свой захват, возможно даже прихватывая вашу левую руку. Немедленно начинайте защиту, нанося жесткий удар сверху вниз правым каблуком по подъему стопы правой ноги противника (7). Сразу же сделайте широкий шаг правой ногой вправо за ногу противника, как показано на схеме.

На этом шаге согните колени и резко поднимите руки вверх, ослабляя захват (8). Чуть отведите бедра вправо и затем сразу же поверните корпус влево, нанося удар основанием левого кулака или левой рукой-ножом в пах противника (4).

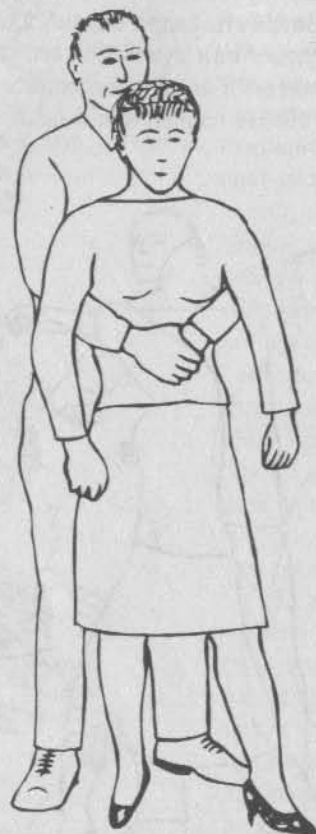


Важные моменты. Чтобы ослабить захват, делайте широкий шаг и приседайте резко, одновременно поднимая руки. Если невозможно повернуть бедра вправо для последующего удара основанием кулака или рукой-ножом, нанесите прямой удар назад левым локтем в солнечное сплетение, живот или пах противника (9). После ударов как можно быстрее спасайтесь бегством.



9

ОБХВАТ СЗАДИ ПОД РУКАМИ



1

СИТУАЦИЯ. Любвеобильный мужчина обхватил вас сзади под руками, сцепив свои руки у вашей груди. Он продолжает приставать к вам. У вас достаточно места для передвижения (1).

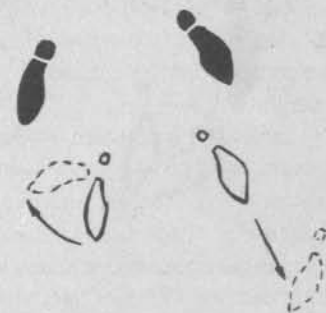
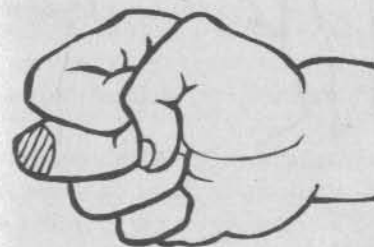
Первый вариант ответных действий. Сохраняя спокойствие, быстро сожмите обе руки в крепкие кулаки. Проверив, какая рука у мужчины сверху (показана правая), с этой же (правой) стороны нанесите удар кулаком с выставленным суставом среднего пальца сверху по тыльной стороне кисти противника (2). Он расцепит руки и ослабит свой захват (3).



2



3



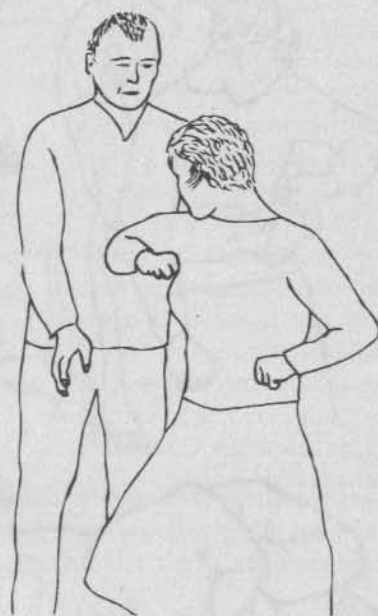
Воспользуйтесь этим, чтобы отойти от противника, делая шаг вперед левой ногой и поворачивая правую ногу так, чтобы носки смотрели вправо, как показано на схеме. Это движение нужно для подготовки к последующему удару.

Сразу же резко поверните корпус вправо, нанося жесткий боковой удар правым локтем в солнечное сплетение, живот или пах противника, одновременно отводя левую руку к левому боку, сжав в крепкий кулак тыльной стороной вниз (4-5).

Важные моменты. В отдельных случаях, при благоприятной ситуации, можно не продолжать защитные действия после освобождения от захвата. Если мужчина не идет за вами вперед или отходит назад после первого удара по ноге, ваш удар локтем не будет эффективным. В этом случае вы можете развернуться к противнику лицом и нанести левой ногой (носком туфли или передней частью подошвы) прямой удар в пах, колено или голень.



4

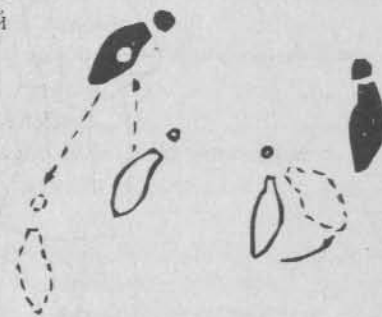


5

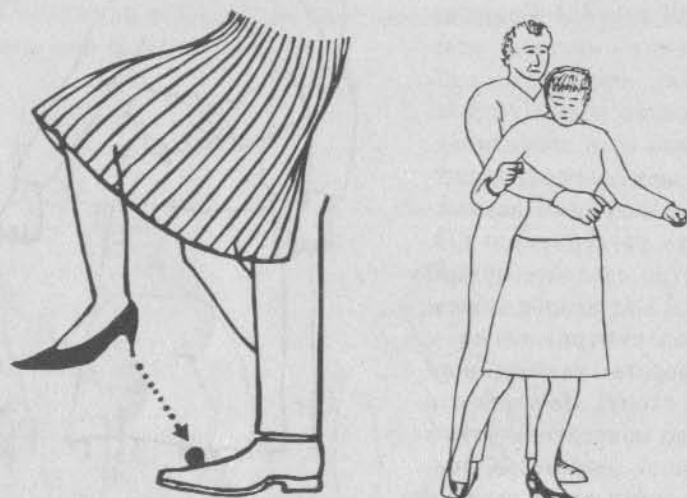
Второй вариант ответных действий. Если мужчина не слишком высокого роста, то вы можете начать защитные действия с удара головой по его лицу (6). Сразу же нанесите жесткий удар сверху вниз правым каблуком по подъему стопы правой ноги противника. Эти действия ослабят захват и дадут вам возможность развернуться (7). Быстро сделайте правой ногой шаг по дуге вперед, носок смотрит влево, с разворотом на левой ноге (см. схему). На развороте влево нанесите жесткий боковой удар левым локтем снизу вверх по лицу противника, стараясь сделать это движение как можно быстрее. Одновременно отведите правую руку к правому боку, сжав в крепкий кулак тыльной стороной вниз (8).



6



Важные моменты. При необходимости можно нанести повторные удары головой и ногой, кроме того, возможен удар выставленным суставом среднего пальца по тыльной стороне кисти мужчины (как в первом варианте защиты). Будьте готовы к возможному продолжению атаки противника.



7



8

СОДЕРЖАНИЕ

От редакции	3
Предисловие	4
От авторов	6

БАЗОВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ПРАКТИЧЕСКОГО КАРАТЭ

Основные положения	11
Глава 1. Ваше тайное оружие: стойки и положение корпуса	12
Изменение направления	13
Перемещение вперед	13
Перемещение назад	13
Задняя стойка	16
Упражнение для отработки стоек	16
Глава 2. Как избежать удара: блоки	19
Верхний блок	20
Блок предплечьем	24
Блок ребром ладони	28
Прихватывающий блок	32
Клинообразный блок	36
Сбивающий блок	40
Прижимающий блок	41
Блок основанием ладони	42
Блок скрещенными руками (Х-образный блок)	44
Нижний блок	48
Подхватывающий блок	52
Глава 3. Боевые средства и цель: анатомия вашего тела и тела противника	55
Куда и чем бить	56
Применение кулака	58
Передняя часть кулака	59
Тыльная сторона и основание кулака	62
Применение открытой ладони	66
Рука-копье	68

285

Рука-нож	71
Основание ладони	74
Применение локтя	78
Удар локтем в сторону	79
Удар локтем вперед	80
Удар локтем вверх	82
Удар локтем вниз	83
Применение стопы	85
Подушечка стопы (или носок ботинка)	87
Пятка	90
Ребро стопы	92
Применение колена	94
Передний удар коленом	96

ЗАЩИТА ОТ ОДНОГО НЕВООРУЖЕННОГО ПРОТИВНИКА (для мужчин)

Основные положения	101
Глава 1. Нападение спереди	102
Глава 2. Нападение сзади	157

САМОЗАЩИТА ДЛЯ ЖЕНЩИН

Основные положения	194
Глава 1. Простые захваты за руки	195
Захват за запястье одной рукой спереди (нападение на ровной поверхности или снизу на лестнице)	198
Захват за запястье спереди одноименной рукой	205
Захват за запястье сбоку одноименной рукой	208
Захват за запястье сзади одноименной рукой	212
Захват за запястье сзади разноименной рукой	215
Захват за запястье двумя руками спереди (нападение на ровной поверхности или снизу на лестнице)	220
Захват за запястье двумя руками спереди (другая возможность)	225
Захваты за оба запястья двумя руками	

спереди	229
Глава 2. Захваты за одежду и неполные обхваты	235
Захват за плечо или за одежду одной рукой спереди	237
Нападение грабителя спереди	242
Захват под руку сбоку	245
Захват сзади за руку и за одежду	248
Удушающий захват сзади	253
Нападение грабителя сзади с захватом за руку	256
Глава 3. Полные обхваты	259
Обхват сбоку	261
Попытка обхвата спереди	264
Обхват спереди (другая возможность)	268
Обхват у стены	271
Обхват поверх рук сзади («медвежий обхват»)	274
Обхват сзади под руками	280

М. Накаяма, главный инструктор Японской ассоциации каратэ, и **Донн Ф. Дрэгер**, известный инструктор по боевым искусствам, вносят в каратэ взвешенный, практичный и функциональный подход, основанный на потребностях западного общества.

«Многие читатели будут настаивать на том, что в искусстве самозащиты есть свои тайны. После долгих лет практики и исследований я обнаружил, что если тайны и есть, то их можно свести к следующим высказываниям: «Мудрец избегает опасностей» и «Наилучший путь к победе — спастись бегством». Но иногда бывает, что вам не остается выбора. Здесь подобраны такие приемы, которыми вы относительно легко сможете овладеть, чтобы более эффективно защитить себя при столкновении с противником».

М. Накаяма

«Поединок с противником в ситуации, требующей самозащиты, — это даже в лучшем случае дело рискованное, и к каратэ следует прибегать только в том случае, если у вас нет другого выбора. Тем не менее надлежащим образом усвоенные приемы каратэ покажут, как с достоинством выйти из непредвиденных ситуаций, связанных с нападением, или как их избежать. Несколько минут в день, которые вы будете тратить на тренировки, никогда не пропадут даром».

Д. Дрэгер

Эти специализированные книги по каратэ дают полноценные и подробные объяснения практического искусства самозащиты. Все движения выполняются в повседневной одежде и приближены к реальности.

Пусть благоразумие будет главным принципом.

ISBN 5-8183-0129-X



9 785818 301297